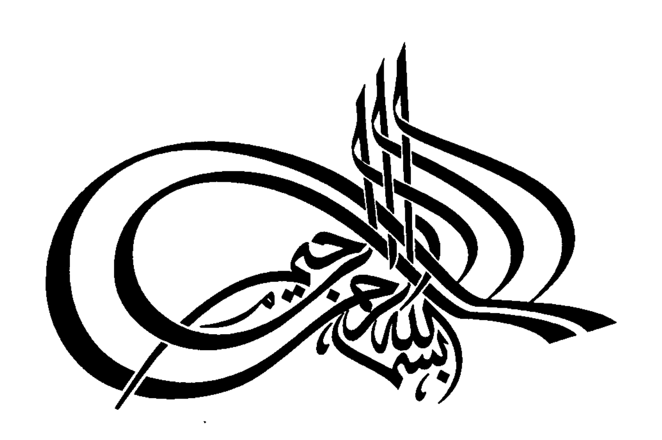
كيف تتعاملين مع غضب زوجك؟!

إيمان السيد

دار الخلود
للنشر والتوزيع



اسم الكتاب: كيف تتعاملين مع غضب زوجك؟!

اسم المؤلف: إيمان السيد

الناشر: دار الخلود للنشر والتوزيع

رقم الإيداع: 2013 / 20185

الترقيم الدولي: 5 - 80 - 5313 - 977 - 978

الإشراف العام: وائل سمير

دار الخلود
للنشر والتوزيع

٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة - القاهرة

محمول: ٠١٢٨١٦٠٧١٨٥
فاكس: ٢٥١٠٢٩٥٤

-Mail:DAR_AlKHOLOUD@YAHOO.COM



مقدمة

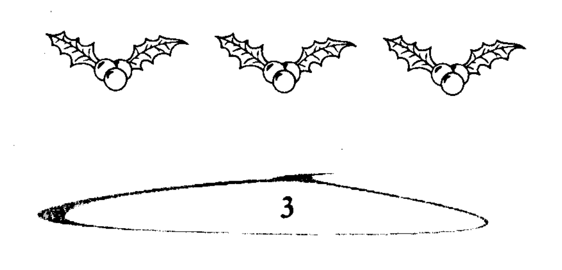
نبحث جميعا عن الوصفة السحرية لنصبح زوجات مثاليات، مع الاختلاف الأكيد بين تفسير كلمة المثالية من سيدة إلى أخرى، كما أن مفهوم المثالية يختلف لدى الأزواج تماما، لكن هذا ليس سببا كافيا للتوقف عن البحث والسعي إلى المثالية أو القدر المستطاع من الكمال.

يجب أن تدرك عزيزتي حواء أن السعادة ليست ضربا من المحال، وهي موجودة داخل كل شخص فينا، وداخل كل منزل، لكننا بحاجة فقط لمعرفة مكامنها وكيفية إخراجها والاستمتاع بها، والتعريف الأبسط للسعادة الزوجية هي كونها مجموعة من اللفتات الرومانسية تتخلل العلاقة لتشعر الزوج والزوجة بلذة الحياة معا، وبالتالي تجعلهم يتحملون الصعاب.

وإذا كان الرجل يتصف عموما بالعقلانية، فإن المرأة تتصف بكونها عاطفية، ومن هنا عليك سيدتي أن توجهي عاطفتك في إبداء وإظهار الرومانسية قولا وفعلا حتى تجدين تجاوبا من آدم.

وننصح هنا جميع الزوجات بمحاولة احتواء مشاعر الزوج، والبحث عن سبل لإشعاره بأنه الأكثر معرفة ودراية فهذه المشاعر عندما تصل للزوج يشعر بالاطمئنان للعلاقة، ولا يضطر الى السيطرة والتعسف والحزم.

تأكدي أيضا عزيزتي أن بحثك عن المثالية أو السعادة الزوجية لن يؤتي نتائجه إذا فكرت بنفسك دون شريكك، فتقدير الزوجة لزوجها سواء بينها وبينه أو أمام الاخرين من الأشياء التي تزيد ثقة الزوج في نفسه وفي زوجته ايضا فينعكس ذلك على حياته وعلى نظرته لزوجته، دور الزوجة الذكية أن تدعم المزايا والخصال التي يتمتع بها زوجها ومحاولة معالجة العيوب التي يتسم بها.



فن التعامل مع المشاكل الزوجية

هذه قصة سريعة الايقاع تتحدث عن زوجين مضى على زواجهما سنوات عدة، وصار لديهما أبناء وأسرة، ومازالت إلى الآن تشتعل الخلافات بينهما لأن جذور الغضب ظلت متقدة إلى يومنا هذا، وهذه حالة تتكرر في الكثير من البيوت، بل لا تكاد أن تجد منزلاً يخلو منها.

لقد شاء الله سبحانه أن يكون الهدف الأسمى من الزواج هو المودة والسكن والرحمة والعيش في ظل حياة كريمة هانئة المسير، ولكن في الواقع لا تجد ذاك المنزل إلا في الأحلام أو في المدينة الفاضلة التي تخيلها الفيلسوف أرسطو قبل ٢٣٠٠ سنة خلت، إذن المشاكل الزوجية شر لابد منه والخلافات التي تعترض حياة كل زوجين أمر حتمي متأكد عبر الزمان والأوقات، بل أسرد لك معلومة عجيبة أستخلصها علماء الاجتماع بعد أن أجروا عدة دراسات على عدد من الحالات الزوجية الناجحة وأخرى فاشلة، حيث تبين أن تلك المشاكل والخلافات الزوجية البسيطة التي واجهت كلاً الزوجين في بداية معتركهما الأسري كانت سبباً رئيسياً في زيادة التقارب بينهما، وأدت إلى مزيد من الحب والتفاهم، والسبب هو أن كلاً منهما قد فهم نفسية الآخر واستطاع أن يؤقلم نفسه مع شريك حياته· إذن نقول لكل زوجين إن المشكلات الزوجية إنما هي أمر طبيعي، ولكن بالحوار والتفاهم ومحاولة حل أية مشكلة مهما كانت صغيرة أولاً بأول.

يقول علماء النفس والاجتماع: إن الحياة الزوجية بحاجة إلى البهارات والتوابل المتمثلة في الخلافات الزوجية) بهذه القاعدة نتوجه للأزواج متسائلين: هل يمكن أن تعيشوا مع زوجاتكم دون خلافات؟ بالطبع لا·· فالعسل غير دائم والخلافات ليست لها نهاية محددة، لأن الحياة الأسرية تعتبر كأي نظام يعتريه العطل ويتعرض للتوقف والصيانة فكذلك النظام الأسري لأنه نظام بشري في المقام الأول تختلف نفسياتهم ورغباتهم ومتطلباتهم



ولكل منهم إرادة ومزاج يختلف عن غيره.

ولكننا نقول بأن وجود الخلاف أمر طبيعي ولكن تكراره واستمراره ينذر بالخطر. فتستطيع أن نحتوي أي خلاف ونعالجه بشيء من التفاهم والود والهدوء النفسي.

تلك كانت مقدمة لدراسة حديثة قام بها الأستاذ خليفة المحرزي - مدير مركز الترابط الأسري في الجامعة العربية حول فن احتواء المشاكل الزوجية وأسبابها .

ويرى الباحث أن عناصر الخلاف تحصل تلقائياً لكل علاقة ثنائية الوجود على وجه الأرض لكنها تتفاقم بسبب التعامل السلبي وعدم خلق مناسب لطرح الموضوع لتؤدي لمضاعفات خطيرة تؤدي إلى تراكمات نفسية عديدة وتمتد إلى تبادل الاتهامات ومنها إلى قذف الآخر بالكلمات الجارحة أو البذيئة لتتحول لمعركة حامية بين الطرفين كل منهما يريد أن يثبت للطرف الآخر مدى قوته وعتاده بشتى الوسائل، لتصل الحياة الزوجية في النهاية إلى طريق مسدود، فإذا ما افتقد الزوجان المهارات الزوجية لإدارة المشكلة، ولم يسلكا الأسس المنهجية للتعامل مع الخلافات، فهي البشارة السوء في تحطم العلاقات الزوجية نتيجة للتصدع المتكرر ولعدم معرفة الحلول الكفيلة لوقف هذا النزيف، ومحاولة كلا الزوجين الاستبداد في الرأي والسيطرة على شريك الحياة.

ويقدم المحرزي ثمانية أسباب لحدوث الخلافات الزوجية بشكل عام وهي كما يلي:

- الحالة النفسية التي يكون عليها الشخص.
- عدم فهم الأطراف في الحوار وعدم الاستعداد للاستماع للطرف الآخر.
- عدم تنازل كلا الطرفين عن فكرته وعدم معرفة حل المشكلة بطريقة منهجية.
- وحتى لو كانت المشكلة ليست بسبب تلك المسائل الثلاث، في ظاهرها ولكنها في حقيقتها تكون نابعة منها بطريقة لا ينتبه لها الزوجان.
- تدخل الأقارب في حياة الزوجين.
- الفشل في العلاقات الجنسية بين الزوجين.



- العناد والتحدي واتباع أسلوب العين بالعين والسن بالسن.
- عدم اهتمام كلا الطرفين للآخر والانسياق وراء المشاعر الانفعالية.
- ضعف مشاركة الزوج في الحياة العائلية وإلقاء المسؤولية على الزوجة.
- عقم أو مرض أحد الزوجين بأحد الأمراض الوراثية.
- الفارق في المستوى الثقافي أو الاجتماعي بين الزوجين.
- المناقشة في أوقات غير مناسبة.

ويتفق الباحث فيما يؤكده علماء النفس والأجنة أنه لا يوجد على وجه الأرض إنسان متطابق مع الآخر، مهما بلغت درجة التشابه والاقتراب حتى لو كان جنيناً في بطن أمه، حيث يؤكد العلماء بأنه لو كان الجنين تؤما واحداً يتغذى من حبل واحد فإنه يبقى مختلف الطباع النفسية والسلوك والاحساس، فما بالك وأنت جئت من بيئة مغايرة عن البيئة التي نشأت فيها زوجتك وترعرعت على مبادىء وأسس وتلقت قيماً معينة تختلف عما نشأت عليه قبل الزواج، إذن ألا ترى بأن الخلاف مع زوجتك هو أمر طبيعي

مشاكل مرحلية

ويوضح الباحث الأسباب التي تؤدي للمشاكل الزوجية بين الزوجين، والتي قد تختلف من عمر لآخر فالمشاكل التي تحدث في السنة الأولى تختلف من وقت لآخر تبعاً لظروف الزوجين وما يعترضهما من مواقف وأحداث تتبدل فيها مشاكلهما وتتغير.

خلال مرحلة ٢٥ سنة

سبب غضب الزوجين:

١- اللامبالاة من قبل الزوج.

٢- عدم احترام المشاعر والعواطف.

٣- التأخر الدائم عن المنزل ليلاً.

٤- عدم توفير المتطلبات الشخصية.



٥- إهمال المناسبات الزوجية وعدم تذكرها مثل يوم الزفاف وغيرها.

٦- الاسراف على أمور تافهة كما تراها الزوجة.

سبب غضب الزوج:

١- إفشاء الزوجة الأسرار المالية لأهلها.

٢- عدم تحمل عصبية الزوج.

٣- عدم الاهتمام بواجبات الأبناء الدراسية.

خلال مرحلة ٣٥ سنة

سبب غضب الزوجين:

١- تفضيل الزوج للأهل والأم بالذات في معظم شؤون المنزل والحياة الأسرية.

٢- عدم المشاركة في مسؤولية تربية الأبناء.

٣- تفكير الرجال بالزوجة الثانية.

٤- التعامل مع الآباء والزوج بعصبية.

٥- افتقاد الحوار مع الزوج لانشغاله خارج المنزل.

٦- الضغط النفسي الشديد الذي تتعرض له الزوجات في ذلك العمر.

سبب غضب الأزواج:

١- التدخل في خصوصيات الزوج وخاصة الجوانب المالية بفضولية واضحة.

٢- إهمال الزوجة لنظافة المنزل.

٣- تصنت الزوجات على المكالمات أو الاطلاع على الرسائل في الهاتف النقال.

٤- عدم الاهتمام بالمناسبات الخاصة بأهل الزوج.

٥- الذهاب المستمر وبكثرة إلى أهلها لأقل مشكلة.

خلال مرحلة ٤٥ سنة

أسباب غضب الزوجات

١- غياب الزوج عن البيت لمدة طويلة وانشغاله معظم الفترات.

٢- التفكير الجاد للزواج من أخرى دون مراعاة مشاعرها وقد يستعملها كورقة ضغط.

٣- استمتاع الزوج مع أقرانه من كبار السن في الجلوس على المقاهي أو المجالس.

٤- الإكثار من السفر داخل وخارج الدولة دون اصطحاب الزوجة.

٥- شعور الزوج بالملل والروتين المتكرر والهروب خارج المنزل.

٦- شعور الزوجة بأنها لم تعد موضع اهتمام الزوج واعجابه.

أسباب غضب الأزواج:

١- اهمال الزوجة في نفسها ومظهرها الخارجي.

٢- الاصابة ببعض الأمراض والخمول والتراخي والبرود في التعامل.

٣- قضاء معظم الوقت عند الصديقات وتلبية الدعوات والعزائم.

٤- عدم الاهتمام بأمور الأبناء.

٥- الاسراف في طلباتها الشخصية والمتعلقة بالكماليات.

أنواع المشاكل الزوجية

ويقسم باحث الدراسة المشاكل الزوجية إلى أربعة أنواع رئيسية ثم تتفرع عنها بقية الأنواع الأخرى منها:

١- المشاكل المتقطعة: وهي تنشأ حسب الظروف التي تعترض الأسرة وتنتهي بانتهائها وهي التي تسمى بالمشاكل العادية.

٢- المشاكل الدائمة: وهي التي تبدأ مع بداية الزواج وتستمر لفترة شبه دائمة لا تنتهي بحيث تصبح هي الغالبة على حياة الزوجين.



٣- المشاكل الظاهرة: وهي التي يحس بها الآخرون وقد ترى آثارها واضحة جلية يشاهدها العيان مثل آثار العنف المنزلي وغيرها.

٤- المشاكل المخفية: وهي تنشأ في داخل أحد الزوجين ولا يحس بها الطرف الآخر وهذه من أخطر الأنواع لأنها قد تنفجر في أي لحظة ممكنة، محدثة الكثير من المشاكل الوخيمة وهي التي تسمى بالكبت الداخلي.

ويؤكد المحرزي أن من أهم الأسباب العامة للمشاكل الزوجية هي:

التغيير الذي طرأ على دور المرأة في المجتمع ونزولها للميدان إلى جانب الرجل والشعور بالاستقلالية المادية والمركز الاجتماعي الذي تكون فيه، حيث أشارت الدراسات التي قام بها لفيف من المختصين أن المشاكل تزداد في المجتمعات التي ترتفع فيها مكانة المرأة، وقد اثبتت دراسة بأن المرأة عندما تستقل مادياً عن زوجها وقدر لها امتلاك مصادر معيشتها فإن الطلاق لا يشكل لها خسارة اقتصادية كبيرة.

العامل الاقتصادي وأثره على العلاقة الزوجية، فكلما ارتفعت معدلات الرخاء والنعمة والطفرة المادية كلما ارتفعت معدلات الطلاق والانفصال والخيانات وغيرها.

قصر مدة الحياة الزوجية فكلما زادت العشرة بين الزوجين كلما قلت المشاكل بينهما وزادت نسبة التفاهم والتأقلم، وكلما قصرت الحياة بينهما زادت المشاكل وارتفعت معدلات الطلاق.

الطريقة التي تم بها الزواج من حيث كيفية الاختيار والمعايير التي تمت والأسس الذي قام عليها ذلك الزواج.

الفارق السني بين الزوجين: لأن الفارق السني يلعب دوراً أساسياً في مدى التوافق والتجانس بين الزوجين، فكلما كان الزوجان متقاربين في العمر كلما كان التعايش سهلاً وممكناً.

اتجاه الكثير من الأزواج نحو الاستقلال بالمسكن عن الأهل أو ما يسمى بالأسرة النووية، حيث تبين أن السكن مع الأهل يقلل من المشكلات الزوجية أكثر منها في الأسرة النووية المستقلة

لأن الزوج قد يعتدي بالضرب على زوجته أو يطلقها دون أن تدري العائلة بذلك.

٧- ومن أهم الأسباب لانتشار المشاكل بين الأزواج ألا وهي تقبل المجتمع لممارسات تعسفية وخاطئة فقد أصبح أمرا غير مستنكر بأن يقدم الزوج على ضرب زوجته أو طردها من المنزل أو حتى خيانتها، خاصة عندما غرست المسلسلات والأفلام العربية والأجنبية عن الحياة الزوجية بأنها عبارة عن مشاكل وسباب وضرب، وبالتالي انتشرت بين أفراد المجتمع هذه التصرفات المقيتة والشاذة، كأي تصرف عادي شائع بين الزوجين، بينما كان ينظر إليه في العقد الماضي من حياة الأجداد على أنه شيء مخجل ووضع شائن بالنسبة للرجل ويبقى محط استهجان من الأهالي وأفراد المجتمع.





المقارنة الخاطئة

يقول المحرزي إن من الطرق الخاطئة التي يسلكها الزوج في محاولة حل مشكلة معينة مع زوجته هي طريقة المقارنة بين زوجته وغيرها من النساء سواء كانت من أهلها أو جارتها أو حتى من أهله، بهدف تقريب الصورة لزوجته، ولا يدري بأنه يرتكب خطأ كبيراً يتمثل فيما يلي:

عندما نقارن فكأننا نقول للزوجة أو الزوج بأنني مهتم بذلك الشخص مما يسبب للطرف الآخر شيئاً من الغيرة وردة فعل شخصية.

تخلق المقارنة موقفاً ظالماً وغير عادل لأن لكل شخص قدراته وامكاناته وطريقته في التعامل.

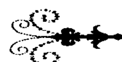
عندما نتحدث عن شخص معين ونبرز صفاته الحسنة أمام الطرف الآخر فإننا نذكر الطرف الآخر بالجزء السلبي والذي لا نحبه فيها مما يخلق شيئاً من الحزن لدى الطرف الآخر.

تسبب المقارنة الاحساس بعدم الاستقرار وعدم الثقة بالنفس لدى الطرف الآخر.

تخلق المقارنة سحق الشخصية القائمة وتقليد الآخرين دون أن تكشف المرأة شخصيتها وامكانيتها الذاتية الطبيعية.

الزوجة هي السبب

يشير الباحث إلى أن معظم الزوجات يشعرن دائماً بخلل ما في علاقتهن مع أزواجهن، وهذه حالة عامة تقريباً بين معظم الزوجات، ومع ذلك لا يتمكن الكثيرات من معرفة ذلك الخلل أو كيفية إصلاحه، أتدرون ما السبب؟ لأن المرأة لا تنظر إلى تصرفاتها اتجاه الآخرين، بل تطلق نظراتها للآخرين وتبدأ بمحاسبتهم وإشعال نار الخلافات سواء كانت داخلية مكبوتة أو علنية ظاهرة للعيان، فلو راجعت المرأة نفسها لعلمت إنها تقع في العديد من الأخطاء دون الاحساس به، مما يؤثر على العلاقة الحميمة مع المحيط الخارجي من حولها.



تتصرف المرأة وكأنها أم لذلك الرجل وتعامله معاملة الأطفال:

فليعلم الزوجان بأن الإكثار من الشيء يؤدي في النهاية إلى ضيق الطرف الآخر لأنه يحس بأنه مكبوت ومحاصر من الطرف الأول، فلنتخيل مثلاً لو كان الزوج مريضاً فإنك وبلا شك ستعطينه الدواء اللازم ولمدة محدودة يقررها الطبيب المعالج، ولكن هل ستستمرين في اعطائه الدواء وتجبرينه على ذلك، من البديهي أن تناول تلك الجرعات الزائدة سوف يؤدي إلى نتائج وخيمة وقد يفضي به المقام للوفاة.

وهذا الخطأ شائع جداً في الوسط النسائي وهو مدمر للعلاقة بينهن وبين الرجال، فالمرأة تعتقد أن الرجل لا يستطيع الاعتناء بنفسه أو ترتيب حياته، تعتقد أن الرجل غير مؤهل للقيام بذلك بنفسه وإنه يحتاج إليها لكي تدير وتدبر حياته.

ولكن هذه الحقيقة أحب أن أوردها للنساء، عندما تعامل المرأة الرجل على أنه طفل صغير فإنه سيتصرف تصرف الأطفال، وإذا عاملته على أنه غير كفؤ فإنه سيتصرف على ذلك النحو.

الرجل بطبيعته يحب الاختصار: في أثناء النقاش نرى الزوجة عندما تتحدث عن مشكلة معينة فإنها تبدأ بذكر التفاصيل المملة هي في أساسها ليست مهمة عند الزوج، ولا تمثل عنده أي قيمة، فنجده يستمع لها على مضض وهو يحاول أن يضبط أعصابه، بينما نجد الزوجة تسرد الوقائع والأحداث بكل راحة وهدوء، فالرجل يحب أن يصل إلى لب الموضوع مباشرة دون دوران أو تفصيل.

عندما تتحدث المرأة فإنها لا تستطيع التركيز على موضوع واحد معين وإنما تنطلق إلى عدة محاور سواء كانت قديمة أو جديدة بدون اعطاء أولوية معينة، فالنساء يتطرقن للمشاكل بصورة عشوائية ودون الوصول إلى نتيجة ايجابية، فتذكر ما حصل بالماضي وما قد يحصل في المستقبل وما لا قد يحصل أصلا إن كل ما تريده هنا هو التعبير عما في داخلها والوصول إلى درجة الراحة النفسية بالتعبير والحديث، بغض النظر عن الوصول للنتيجة المطلوبة أو ايجاد حل معين لعلاج القضية.

الرجل عندما يفكر لا يتحدث بل يلزم الصمت، بينما المرأة عندما تفكر فإنها تتحدث وتفكر في نفس اللحظة.

قاعدة أزلية نفهمها.. الرجال يخافون من الفشل في الحياة والنساء يخفن من الرفض من الآخرين، ولذلك عندما يخطىء الزوج أو عندما تواجهه مشكلة معينة فإنه يرفض أن تنصحه الزوجة أو أن تقدم له مشورة، بل تثيره وتغضبه وتجعله يشعر بأنها تحاول التقليل من قدرته واحساسه بالشلل، وعدم القدرة على حل المشكلة مما توقعه في دائرة الفشل الذي يخشى منه، صحيح إنها بتصرفها العفوي هذا دافعها الحب والحرص والمشاركة، لكن الزوج يفهم تصرفها على أنها اهانة له والحرج وقد تسبب له جرحاً مؤلماً لا يلتئم سريعاً، فالرجل لا يتقبل نصيحة الزوجة إلا في حالة واحدة فقط وهي أن يطلبها هو شخصيا منها.

الرجل عندما يحب الزوجة.. فإنه يحبها على ما هي عليه ولا يحاول تغييرها بل يتكيف مع طبائعها ونفسيتها ولن يطال التغيير إلا في المسائل الخارجية من ناحية الملبس والستر خارج المنزل فقط، أما بالنسبة للزوجات فإنهن لو أحببن الرجال يحاولن تغييرهم قدر الامكان وطبعا هذا التصرف النسوي لا يعجب الرجال ولا يتقبلونه في كثير من الآحيان فتبدأ المعاناة بينهما، فالرجل عندما يحب يتكيف ولكن المرأة عندما تحب تسيطر وهذه مسألة فطرية لن يستطيع أحد من البشر أن يغيرها.

نظرة الزوج للحياة بطريقة هرمية رأسية: أما الزوجة فنظرتها للحياة سطحية أفقية: وهذه حقيقة مهمة جداً للأزواج، فالرجل لن يشعر بالسرور إلا إذا أحس أنه قد حقق نجاحاً في حياته، لأن نظرته للحياة عبارة عن كفاح وتحدي واصرار لاثبات الذات، يجب عليه أن يحققها بمفرده ودون مساعدة الزوجة، لأن أي تدخل منها يحط من مكانته في السلم الهرمي الذي يعيشه الرجل إلا إذا طلب منها ذلك شخصياً. أما الزوجة فنظرتها للحياة عبارة عن اشباع النفس بالحب والاهتمام والعطاء. فالرجل عالمه عبارة عن مشاكل ومصاعب وتحديات يجب التغلب عليها، أما النساء فعالمهن عبارة عن علاقات اجتماعية وحب متبادل وعواطف جياشة وتعاون مشترك.



الزوج عندما يصل إلى حالة التعب والارهاق والاجهاد، فإنه لا يرغب بالكلام أو الحديث بل ينشد الراحلة والهدوء وهذا ما يجده في بيته عندما يرجع إلى منزله مرهقا في المساء، أما الزوجة فأنها في حالة التعب والاجهاد ترغب في الحديث حتى ترفه عما في داخلها، ناهيك عن سكوتها طوال اليوم والزوج غير موجود بجانبها، فإنه عندما يعود يجد الزوجة متلهفة في انتظاره وتود التسامر والحديث معه.

كلما اقتربت الزوجة من زوجها وارتمت في حضنه كلما أحس بالقوة والحماس والنفوذ، فلا غرور في ذلك خاصة وأن زوجته قد احسسته بأنه صاحب الكلمة والقيادة في زمن قد ترجل فيه النساء، فمجرد ان يحس الزوج ان زوجته ليست بحاجة إليه فأنه يحس بالفتور وقد تذبل الحياة الزوجية بينهما مما يولد القطعية والانشقاق.

يحتاج كلا الزوجين لقدر كاف من الحب، فالاحتياج العاطفي عند الزوج يختلف عن الاحتياج العاطفي لدى الزوجة، ولكن للأسف لا يدرك الزوجان هذه الحقيقة من ناحية اختلاف الاحتياجات العاطفية، مما ينذر بالمزيد من المشاكل بينهما، وتتعقد الحياة الزوجية أكثر فأكثر وذلك نتيجة لعدم فهم الزوجين لنفسية الآخر والجهل بطرق العلاج ومحاولة اصلاح الأعطال، المشكلة هنا أن الزوج عندما يحاول أن يسعد الزوجة فأنه يقدم لها ما يحتاجه عالم الرجال وليس ما تحتاجه النساء لأنه لا يعرف احتياجات الأنثى، اضافة إلى أن الرجال يظنون ان احتياجات النساء من العواطف هي نفسها التي يحتاجها الرجال وذلك العكس بالنسبة للنساء.

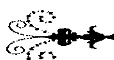
قاعدة عامة عند الرجال: يشعر الرجال بأن المرأة شديدة النقد وكثيرة الطلبات ولا يرضيها شيء.

تباين في حل المشكلات

ويضيف أن من المعلومات التي لا ينتبه إليها الزوجان والتي تتعلق بالجانب النفسي في حل المشكلات بينهما أن طبيعة الزوج الغريزية تتوجب عليه أن يتعامل مع مشاكله الزوجية بقدر كبير من الصمت ولا يكاد أن يتفوه بكلمة واحدة أمام الآخرين بما يعانيه من ضغوط يومية، لأن الرجل عندما يتكلم عن مشاكله فإنه بذلك قد كسر حواجز الستر والكرامة

ويراها منقصة في ذاته بل نجد الكثير من الرجال من يرون بأن العلاقات الأسرية كالأسرار الأمنية الفائقة السرية لا يجب على أحد الاطلاع عليها أو معرفة تفاصيلها، لذا نجد الرجل يحاول ان يلتزم السكوت عن مشكلته ويتغلب عليها بطريقة الصمت العميق، والسبب الثاني لصمته هو ان الرجل بطبيعته السيكلوجية يمتص مشاعره الداخلية وعواطفه المخزونة إلى الأعماق، فالمشاكل تدور بطريقة دائرية داخلية لا تخرج منه إلا في النادر، فمهما أفرز الجسد من مشاعر سلبية تجاه الآخرين فإنه سرعان ما يمتص تلك المشاعر مرة أخرى لتمنعه من الخروج للمحيط الخارجي لأن الرجل بطبيعته يكره الضعف، أو أن يكون ضعيفاً أمام الآخرين من الرجال فيضطر أن يخفي مشاكله ويحاول أن يحلها بنفسه دون الاعتماد عن الآخرين ناهيك عن مسألة أخرى وهي أن الرجل لا يفرق بين العطف والتعاطف، لأنه كرجل يرفض أن يعطف عليه أحد، أما المرأة فهي تحب أن يعطف عليها أحد وهي في الغالب لا تمانع أن تبرز ضعفها أمام الآخرين لأنها تحب الدلال والكلام اللين والمشاعر العاطفية، فالزوج عندما يتعرض لمشكلة معينة سواء في المنزل أو خارجه فإنه يصب تفكيره الداخلي لعلاج تلك المشكلة، فعندما يعود للمنزل في المساء تراه صامتا لا يتحدث إلا بعض كلمات معروفة مسبقا (كيف الحال.. وأين العيال.. ما هو العشاء.. شو أخباركم اليوم.. ثم الانصراف للنوم أو قراءة مجلة أو جريدة).

الحقيقة هنا أنه يتظاهر بأنه يقرأ الجريدة أو يتصفح الكتاب ولكنه يلجأ للنظر الخارجي فقط لأنه مشغول بمواصلة التفكير بالأمر الذي ارتبط به قبل دخوله المنزل، ولا يريد من زوجته ان تقطع عليه تفكيره، أو حتى أن يعطيها فرصة التحدث معه في أمر معين، ولذا نجد الزوج هنا متوتر الاعصاب غير مستعد لسماع الزوجة، أو أنه غير متهيىء نفسياً للحوار والمناقشة، وليست لديه القدرة على التجاوب مع نقاش الزوجة حول شؤون المنزل، لدرجة إنه قد ينسى نفسه مع زوجته وما يدور حوله ولا يتمكن حتى من ملاحظة ملابس زوجته الجديدة أو الانتباه لطريقة وضع مكياج، وشكل الفراش الجديد، أو كل ما تلبسه الزوجة لإثارة انتباه الزوج، فيتعمد وبشكل عفوي أن ينشغل بأي طريقة ممكنة كقراءة كتاب أو



الاستماع إلى نشرة الأخبار أو القيام بأي عمل آخر، حتى تهدأ أعصابه ويبدأ بتقبل الطرف الآخر بصورة تدريجية طويلة نوعاً ما ويصبح مستعداً للحديث والاستماع ويغدو جاهزاً للتحاور مع زوجته، بعكس المرأة.. . فعندما تتعرض لمشكلة معينة فإنها لا تتصرف مثل الرجل، لا تتقوقع على نفسها ولا تحاول أن تحل مشاكلها بنفسها، بمعنى آخر يستحيل أن تكتم الزوجة مشاعرها الدفينة، ولو فعلت لانفجرت.. فالمرأة تفرز مشاعرها بطريقة انفتاحية نحو الآخرين فتراها سريعة التحدث عن معاناتها أمام الآخرين من الصديقات أو من تثق بهن، ولا تجد حرجا من الحديث عن مشاكلها الزوجية بعكس الرجل الذي يخجل من الاعتراف بمشاكله لأن تعبيره يمس في المقام الأول الكبرياء التي يحيا في ظلها، أم الزوجة فتراه من باب المودة والراحة والثقة، فتراها تعبر عن مشاعرها تجاه زوجها بشيء من التفصيل الدقيق والشرح المطول، لأنها تشعر بالراحة عندما تتحدث عن مشاكلها مع زميلتها، خاصة إذا كانت صديقتها تمر أيضاً بمشاكل زوجية، فهنا يمر كل منهما بحالة من الرضا والهدوء، أما إذا لم تجد من يشاركها همومها فإنها تلجأ للبكاء والقهر للتخفيف عن نفسها.

المشكلة هنا أن الزوجة لا تفهم نفسية الزوج بل تتضايق من تصرفه هذا، وتراه تقليلاً من شأنها وانزال من قدرها لذا لا تتقبل منه هذا التصرف العفوي، وتحاول بكل جهد أن تخترق جدار الصمت الذي طوقه الزوج حوله، دون أن تدرك تلك الحقيقة عن عالم الرجال، فتنشأ المشكلة بينهما حين تبدأ الزوجة بتفعيل القضية متهمة زوجها بأنه غير مهتم بها وأنه دائما مشغول عنها وأن البيت ما هو إلا فندق بالنسبة له وأنه شخص مهمل ولا يقدر الحياة الزوجية، بينما الزوج يراه تعدياً على مشاعره وتفكيره المستغرق، وانها لا تقدر الحالة النفسية التي يمر بها، فالرجل بطبيعته يجب أن يفكر في مسألة واحدة فقط ولا يحب التشتيت في الأمور وهذا هو السبب في أن الزوج لا يتقبل المناقشة والتحاور مع زوجته بل يعطيها نسبة ضئيلة من الانتباه فتراه يستمع ولا يعلق على حديثها، بعكس المرأة التي لديها القدرة على التعامل مع أكثر من مشكلة في وقت واحد وتستطيع أن تتجاوب مع زوجها وهي تكتب أو تقرأ أو أن تفعل أي شيء آخر في نفس اللحظة، فالرجل طريقة تفكيره تكون بشكل رأسي مركز أما المرأة فطريقة تفكيرها تكون بشكل توسعي مفتوح.



فيروسات الحياة الزوجية

(أسبابها والقضاء عليها)

الفيروس الأول : الغيرة

تصنيفه : فتاك

أسبابه :

- الرغبة بالامتلاك .
- الشك بالشريك الآخر .
- الافتقاد إلى الصراحة ..

طريقة العلاج :

_ احترام حرية وخصوصية الشريك الآخر

_ الصراحة التامة والمناقشة الهادئة والموضوعية

_ الابتعاد عن الاختلاط قدر الامكان

الفيروس الثانى : الكذب

تصنيفه : قاتل

اسبابه :

- الخوف
- التقصير
- الهروب وعدم المواجهة



طريقة العلاج :

- تجاوز الأخطاء البسيطة للشريكين
- معرفه الواجبات والمسؤوليات لكليهما
- الاعتراف بالأخطاء ببساطة حين حدوثها

الفيروس الثالث : العنف

تصنيفه : خطير جداً

اسبابه :

- العناد والتحدي والجدال الاستفزازي
- ضعف الشريك الآخر وعدم التكافؤ
- بعض الفيروسات في هذا الموضوع

طريقة العلاج:

- الصبر ... المسايرة ... التسامح ... القناعة
- العطف والحميمة في العلاقة الزوجية
- الصدق والصراحة في كل الأحوال

الفيروس الرابع : تدخل الأهل

تصنيفه : خطير جداً

اسبابه :

- تسرب المشاكل الشخصية خارج المنزل
- كثره الزيارات للأهل واطلاعهم على تفاصيل خاصة وبدون مبرر

طريقة العلاج:

- المحافظة على سريه وخصوصية العلاقة الزوجية والاعتدال في الزيارات والاهتمام في شؤون المنزل والعائلة أولاً



الفيروس الخامس : الأنانية

تصنيفه : خطير

اسبابه :

- حب الذات
- عدم الشعور بالمسؤولية

طريقة العلاج :

- احترام حاجات ورغبات الطرف الآخر
- المشاركة بين الطرفين في السراء والضراء

الفيروس السادس : البخل

تصنيفه : خطير

اسبابه :

- طبع سيء وصفة منفِّرة

طريقة العلاج :

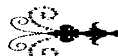
- الحمد والشكر على عطاء الله والتمتع بالرزق الحلال واليقين بأن الموت قريب دائماً

الفيروس السابع : الملل

تصنيفه : خطير

اسبابه :

- روتين الحياة
- الافتقار إلى التجديد في الأمور اليومية
- الفراغ



طريقة العلاج :

- السعي إلى التجديد حتى في أبسط الأمور
- قليل من التغيير وخلع ثوب المثالية قد يفيد
- ملء الفراغ بأشياء مفيدة وأفكار متجددة

الفيروس الثامن : الكسل

تصنيفه : خطير

اسبابه :

- منشأ ذاتي
- الاتـكـالية

طريقة العلاج :

- تنظيم الحياة اليومية
- الاعتماد على الذات قدر الامكان
- الإحساس بالمسؤولية





لحياة رومانسية تدوم طويلاً

قد تفتر حرارة الحب في العلاقات الزوجية وتختفي ملامح الرومانسية مع ازدياد سرعة إيقاع الحياة ، إذا بدأت علاقتك الرومانسية بالفتور في الآونة الأخيرة، هنا عدد قليل من الطرق والنصائح لإعادة إشعال فتيل الحب والرومانسية.

١ - عودي بالزمن إلى الوراء قليلا ، وتذكري المواعيد الغرامية التي كانت تجمعكما سوياً ، من المؤكد أنها كانت أسهل لأنك لم تكوني مسؤولة عن بيت وأطفال، إذا كنت ترغبين في جلب بعض الرومانسية إلى علاقتك الزوجية اخرجي عن المألوف ووجهي دعوه عشاء لزوجك وحاولي أن تجددي في مظهرك بحيث تبدين جذابة وجميلة.

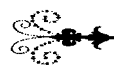
اتركي أطفالك عند والدتك أو الدته ، واخرجي معه كما لو كان ذلك أول موعد بينكما وحاذري أن تتناولي أي موضوع من المواضيع الشائكة التي عادة ما تختلفون حولها أو أي من المشاكل التي تواجهانها.. حاولي كسر الروتين وتحدثي معه في مواضيع خفيفة ومسلية.

٢ - توصيك الدكتورة فوزية الدريع بأن تقولي له "أحبُّك"، ولا تبخلي عليه بها وكرريها واسأليه بشيء من المرح: "ما رأيك؟".

فبعض الرجال يحتاج إلى من يجعله ينطق. ولا تعقدي حياتك، فالمرأة الرومانسية تخلق الرومانسية، وليس ضرورياً أن تأتيها الرومانسية من الآخر وتتفاعل معها. المرأة الرومانسية لا يغير طبيعتها رجل، لكنها هي من تغير طبيعة الرجال.

٣ -عند حدوث المشاكل وبداية شرارة النكد يجب أن تتحايلي عليه للتوصل إلى حل سريع للخلاف لتحصلي على علاقة أجمل.

ومن الرائع التركيز على كل ما هو إيجابي فى العلاقة، وحاولي التغاضي عن الأخطاء أو السلبيات التى تؤدي فى النهاية إلى طي الصفحة القديمة وتدفع الزوج إلى البحث عن تجربة جديدة .



لغة الجسد تتحكم في نجاح الحوار بين الزوجين

تقول باحثة فى العلاقات الإنسانية، شيماء فؤاد، حين يتحدث الزوجان لا بد أن يكون لوضعية الجسد والجلوس طريقة محددة، حتى ترسل إشارات لمن أمامك لتخبره عن درجة اهتمامك وشعورك تجاهه، وهذا يجعل من معك يحب حسن رفقتك.

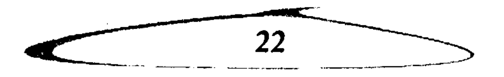
وتشير شيماء إلى أن المسافة التى تفصل بينك وبين المتحدث لابد أن تكون قريبة جدا فى حالة الشريكين، حيث إن القرب يولد الدفء والمشاعر والبعد يقضى على الألفة والود.

ومن المهم أيضا ذكر أنه ينبغى لمنطقة الراحة أن تكون أوسع بحوالى خطوتين لستة خطوات عندما تتحدث مع الأقارب والأصدقاء فإذا ضاقت دائرة الراحة هذه تجعل الشخص الذى تخاطبه يضطرب غريزيا ويشعر أنه غير مرتاح، وكذلك إذا بعدت المسافة واتسعت دائرة الراحة يشعر من تحدثه أنك ترفضه.

وتنصح شيماء أحد الطرفين أيضا بتجنب عقد الذراعين، لأن بهذه الطريقة ستبعث رسالة للطرف الآخر أنك تنتظر اللحظة الذى تغرب فيها عن وجهه أو أنك تود أن تمنع نفسك عن الكلام.

على أن يكون الجلوس بظهر مستقيم ولا تلصق فى ظهر المقعد وكأنك تضيع الوقت فى سماعه بل تظهر أنك مهتما لحديثه.





إلى كل زوجين:

ليس كل صمت حكمة

كثيرة هي المشاكل الأسرية، ولا يكاد يخلو بيت منها مهما كانت درجة سعادته أو تفاهم أطرافه، وتنشأ كثير من هذه المشكلات من قلة الحوار بين الزوجين أو انعدامه .

ولعل أكثر من يشتكي من ذلك هن الزوجات بنسبة تفوق شكوى الرجال بمراحل كبيرة، فمِن الزوجات مَن تئن من صمت زوجها وتضيق ذرعا من ويلاته وآثاره وترى أنه عنصر من عناصر التكدير على الجو الأسري، بل وعلى العلاقة الزوجية كلها، وهناك من تصرح بهذه الشكوى لغيرها في محيطها الداخلي، وتكثر مثل تلك الشكاوى في أبواب الاستشارات على المواقع التربوية .

وتشكي بعض الزوجات من طبيعة الزوج وتقول: زوجي شغوف جدا بسماع من يتحدث إليه، وبطبعه مولع بحل المشاكل والصعاب وهو مستمع جيد إلى الآخر وهذه ميزة لا أنكزها فيه، ولكن مشكلتي معه عندما ابدأ في الحوار معه بما يخص البيت أو الأبناء أو الميزانية أو أي شيء يتعلق بالمنزل أشعر وكأنني أقص على طفلي حكاية من حكايات قبل النوم، ويبدأ زوجي في النوم شيئا فشيئا إلى أن يغط في نوم عميق لا يفيق منه صباح اليوم التالي .

وتقول أخرى : زوجي لم يعد يهتم بي ، فهو لا يستمع إلي ولا يصغي لحديثي، وإذا رغبت في مناقشة أي موضوع معه تحجج بأنه مشغول بما هو أهم، رغم أنه قد يكون مشغولاً بمشاهدة التليفزيون أو الجلوس لساعات طويلة على الانترنت أو محادثة أصدقائه في الهاتف أو لا يعمل أي شيئا من هؤلاء مطلقا.

وبالفعل، فللزوج أو الزوجة الحق في الشكوى من الطرف الآخر الصامت دوما إذا جاوز ذلك الصمت الحد المعقول والمقبول، لأن الإنسان كائن اجتماعي بفطرته يحب أن



يتحاور ويشاركه من يقتسم معه الحياة حديثا بحديث وفكرة بفكرة ورأيا برأي .

و للنساء الحق في الشكوى أكثر من الرجال، إذ أن فطرة النساء تختلف عن الرجال في الطبيعة النفسية، فالرجل يستطيع التحكم والسيطرة على مشاعره وعواطفه أكثر من المرأة، وعلى العكس نجد المرأة في العموم أكثر رقة في المشاعر والأحاسيس وتغلبهما دوما على العقل .

وطبيعة الرجل تميل أكثر إلى الإيجاز والإنجاز والتحدث في صلب الموضوعات، ويفضل أغلبهم الصمت الطويل، بعكس المرأة التي هي بطبيعتها كثيرة الكلام، وتتحدث في أدق التفاصيل حتى وان كانت ليست على درجة كبيرة من الأهمية، ولا تمل من تكرار الحديث في نفس الموضوعات بنفس الحماس، ولديها القدرة على استرجاع أحداث مرت عليها عشرات السنين فتذكرها بأدق تفاصيلها .

وبوقفة متأنية غير متحيزة مع تلك القضية نستطيع مناقشة بعض الأفكار والتصورات حول قضية الصمت الزوجي، لفهم بعض الدوافع النفسية التي تدفع الزوج للصمت .

فللصمت عند بعض الرجال عدد من الأسباب المنطقية التي من الممكن قبولها واحترامها، ومن ثم التعايش والتكيف معها، لكي يستريح الطرفان ومنها :

- أن يكون الصمت طبيعة سلوكية متجذرة فيه، فلا يكون صمته داخل البيت فقط بل مع الجميع، فمن الرجال من يكون الهدوء الشديد أحد سماته الأساسية والواضحة في شخصيته، فمهما كانت درجة سخونة الحديث المثار أمامه لا يشارك إلا بكلمات معدودات، وتكون ردوده قليلة وبسيطة، فبالتالي فلا توجد مشكلة أصلا مع الزوجة لكي يُبحث لها عن حل .

- دائما ما يكون البيت بالنسبة للزوج هو العش الهادئ الذي يريد الدخول فيه كي ينال قسطا من الراحة والاسترخاء، ليستريح من عناء يوم شاق من العمل، استنفذ معظم طاقته في التحدث طويلا لإيجاد حلول للمشاكل التي لابد أن يقوم بها بنفسه، فإذا عاد إلى البيت تمنى أن يصمت كل شيء حوله، وأن تنال أذناه قسطا من راحتها، وأن يقف عقله عن التفكير قليلا في إيجاد حلول أو استيعاب مشكلات .



فإذا عاد الزوج بعد ذلك اليوم الشاق، ووجد الصخب والإزعاج يملأ البيت، ووجد زوجة تريد أن تتحدث معه في كل كبيرة وصغيرة، عن البيت، وعن الأبناء ومشاكلهم ومتاعبهم ومعاناتها معهم، وعن جاراتها وما حدث بينهن، وعن علاقاتها مع أهله أو أهلها وما نجم عنها من توترات، بل وعن مشاكل العالم بأسره، وقتها سيؤثر الصمت ويجعله ملاذه الآمن من توابع حوارات مرهقة بلا توقف أو هدنة .

- يمكن أن تتسبب الزوجة نفسها في إيجاد ذلك الصمت واستمراره حتى يصير عادة بينهما، ويكون ذلك بإلقائها اللوم والعتاب والتبعات باستمرار على كاهل زوجها إذا تحدث معها في أمور تخصهما، بل تكرر إحداهن لزوجها دائما بأنه كان السبب في حدوث الصعاب التي مرت بالأسرة، وأن تصرفه كان خاطئا لأنه لم يستمع أو يستفد من نصحها إياه، فيجد كثير من الأزواج الصمت أفضل وأسلم الحلول للخروج من مناقشات تفتح دائما أبوابا للمشاكل قد لا يحسنا إغلاقها بحكمة .

- وفي بعض الأحيان يلجأ الزوج إلى الصمت بعد تجارب حوارات بينه وبين زوجته، فكان من نتيجتها أن وجد أن كل ما أسر به إليها قد تم إفشاؤه في محيط العائلة أو الجيران، فتضعف الثقة بينهما، بل في كثير من الأحيان تُفقد من الأساس، فيجعله ذلك في شعور دائم بعدم ائتمانها على ما يجول في عقله وصدره وخاطره وأسراره، فيقرر الصمت إلى الأبد حرصا منه على نفسه وكيانه وكرامته أمام الآخرين .

- وربما يكون اختلاف الثقافة والفكر والمستوى العلمي بين الزوجين عائقا عن وجود حوار، فيجد أحد الطرفين - غالبا الزوج - أن الحوار غير مثمر ويتسم بالسطحية الشديدة مما يؤثر على درجة التفاهم بينهما، ومن ثم يقل الحديث لدرجة أن يصل عند بعض الأزواج لحالة تسميها الزوجات بالخرس الزوجي .

وفي الجانب الآخر، فللمرأة كل الحق في شكواها من صمت زوجها - إذا بالغ فيه -، ولها أيضا أسبابها المنطقية في أن تطالب بحقها الطبيعي والبسيط في الحوار مع شريك حياتها لعدة أسباب منها :

- ما جاء من نتائج لدراسات سلوكية حديثة للرجال والنساء، والتي فسرت كثيرا من الظواهر، فمنها ما نشرته صحيفة "بيلد" الألمانية أن متوسط عدد الكلمات التي تنطق بها النساء في اليوم الواحد يبلغ عشرين ألف كلمة، بينما لا يتجاوز العدد لدى الرجال سبعة آلاف كلمة !!، ومنها ما ذكرته جريدة الجزيرة عن دراسة الطبيبة الأمريكية في الأمراض العصبية بريزيدين لوان (Louann Brizendine) ونشرتها في كتابها " مخ الأنثى "، والتي أثبتت فيها أن السبب في كثرة كلام المرأة ودقة تذكرها للأحداث يرجع إلى أن مخ الأنثى يحتوي على ١١ ٪ من الخلايا العصبية أكثر من الرجل وبخاصة في المنطقة المسئولة عن مراكز الإحساس والذاكرة، ولهذا ينبغي على الرجل أن يلتمس لها العذر في ذلك وان يتفهم ذلك منها .

- شعور الزوجة بالمسؤولية تجاه زوجها، ورؤيتها أن من واجبها تجاهه إذا وجدته حزينا أو مهموما أن تخفف عنه ضغوطه، فتحب أولا أن تعرف سبب ذلك، فتلاحقه بالحديث وتسأله عما يشغل باله للتخفيف عنه وإخراجه من حالته النفسية المتعبة، وربما لا يكون الزوج لحظتها مستعدا للحوار فيتضرر منها .

- كثرة انشغال الزوج خارج بيته وتركه زوجته فترات طويلة وحيدة تجعلها تنتظر لحظة وصوله إلى المنزل بفارغ الصبر كي تفرغ شحنتها الداخلية قبل الانفجار، وهذا من حقها على زوجها أن يستمع إليها .

- الضغوط اليومية والحياتية وعبئ تربية الأبناء وتحمل الزوجة لمسؤوليات وأعباء البيت - غالبا - بمفردها، تجعلها تقع تحت عبء نفسي كبير يزيد من احتياجها لعودة زوجها لتجد من تتحاور معه ليساعدها في حل بعض الأزمات التي تواجهها طيلة اليوم .

- الفراغ الذي يملأ حياة بعض الزوجات يجعلها لا تنشغل بأشياء مهمة نافعة تقضي فيها أوقاتها بما يفيد، وخاصة بعد انتشار كل الوسائل التكنولوجية الحديثة في إعداد الطعام أو الملابس ومستلزمات البيت وانتشار للخادمات في عدد من البيوت، مما أوجد وقت فراغ طويل للمرأة، فتحتاج لزوجها لملئ ذلك الفراغ حتى لا تصرفه

فيما لا يفيدها ولا يفيد علاقتها الزوجية مثل قضاء الوقت - بغير فائدة - على الانترنت والهاتف وغيره .

- انحصار دائرة معارفها وعدم وجود صديقات أو أخوات تتحدث إليهن عن مشاكلها اليومية الطبيعية، وعدم الزيارات الأسرية التي تخفف من الضغط النفسي على الزوجة والأولاد، ويزيد ذلك إذا كانت الأسرة مغتربة أو منعزلة، ويزيد أيضا إذا كانت الزوجة ذات طبيعة غير اجتماعية أو إذا تعرضت لمشكلات في التعامل مع الناس في السابق، فبالتالي تكون حاجتها لوقت أطول مع زوجها .

همسة في أذن الزوجين

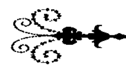
- خطوة هامة قبل بداية الحل

بداية لابد من معرفة أن أية مشكلة تقع بين الزوجين يمكن أن يكون لها حل بشرط تفاهم الزوجين ورغبتهما معا لتجاوز هذه المشكلة، فمجرد الشعور بوجود مشكلة في حياتهما الزوجية والشعور بالحاجة لإيجاد حلول لها يعتبر خطوة كبيرة على طريق الحل، ويكمن الحل في تعاونهما معا دون إشراك غيرهما فيه، فما من مشكلة يتدخل فيها أطراف غير الزوجين إلا وتتسع وتتضخم ويصعب الوصول لحل فيها، فالخطوة الأولى أن يحاول الزوجان دائما تجنب إدخال ثالث بينهما في معالجة مشكلاتهما .

- الخطوة الثانية أن تفكر الزوجة في أسباب الصمت، فربما لا تختار الزوجة فعلا الوقت المناسب للحديث، أو لعلها تكثر ترداد نفس الكلمات والأفكار والشكاوى، ولابد لها أن تتفكر: هل ساهمت الزوجة بطريق مباشر أو غير مباشر في صمته ؟، وتحاول أن تتفهم مواقفه .

- وعلى كل زوج أن يعرف حق زوجه عليه، ويراعي حقها في أن يستمع إليها حتى لو لم يكن حديثها بالمفيد الإفادة الكبيرة، وليكن له في رسول الله صلى الله عليه وسلم الأسوة الحسنة .

- وليتدبر كل زوج موقف النبي الكريم صلى الله عليه وسلم حين أنصت باهتمام



بالغ لحديث زوجته السيدة عائشة رضي الله عنها - وهو الحديث الذي روي في الصحاح والمعروف بحديث أم زرع

- وليتدبر كيف أنصت النبي لحديث طويل دار بين نساء ونقلته زوجته له مُظهرا اهتمامه ومتابعته رغم ما يحمله من أعباء جسام ومهام عظمى لن يحمل مثلها مطلقا أي رجل بعده من المسلمين، ثم رد عليها بعدما انتهت برد يدل على أنه استمع ودقق في الأزواج، واختار أن يقول لها " كنتُ لكِ كأبي زرعٍ لأم زرعٍ " .

- يجب أن يعي الزوجان أن أية حلول توضع بينهما لم ولن تُحدث انقلابا في أي شخصية منهما، فلن يُصبح نادراً الكلام طويل الصمت مكثرا للحديث بين عشية وضحاها، وأيضا لن تصبح الشغوفة بالحديث صامتة تماما، بل يجب أن يعي الزوجان أن الهدف من هذه الحلول الدخول في المنطقة الوسطى لكي يلتقيا، فيتقارب كل طرف من الآخر، فتتخلى الزوجة قليلا عن رغبتها في تناول الأخبار بكل تفاصيلها الطويلة والممتدة وتختار الأوقات المناسبة للتحدث فيها، وفي المقابل يتخلى الزوج عن رغبته في الصمت المطبق الذي يُشعر من معه بالوحشة في وجوده فضلا عن الوحشة في غيابه .

- يجب أن يعي الزوج ملمحا في غاية الدقة : وهو أن إنصاته إلى كلام زوجته يحتل عندها الدرجة الأولى من الأهمية أكثر بكثير من أن يجد لها حلولا، فهي لا تنتظر منه إيجاد الحلول عندما تشعر بحاجتها للحديث معه، لأنها بمجرد أن تتحدث إليه في أي شأن خاص بها وتجد منه اهتماما وسعة صدر وصبر على حديثها تستريح حتى لو لم يتكلم بعدها إلا كلمات معدودات، فإذا أنهت حديثها ولم تر على زوجها التذمر والتأفف ووجدته مستوعبا لاهتماماتها مهما كانت بسيطة، تصبح بعد هذا التفريغ النفسي في لحظة استعداد لتقبل كل رأي منه وتستمع بإنصات لتحليله العملي والمنطقي الذي يتميز به الرجال ، وتتقبل رأيه بكل ارتياح وهدوء لهذا يُسعدها أن تجد فيه ذلك المستمع المتفاعل مع حديثها، قبل أن يُقدِّم لها الحل بطريقة مقتضبة لان



طبيعته في الحوار " المختصر المفيد".

وختاما – عزيزتي الزوجة – إذا لم يكن زوجك من أهل الصمت، وجاء يوما مهموما أو حزينا فسألته عن سبب ذلك فطلب منك إرجاء الحديث لفترة فلا تكثري عليه الأسئلة أو تلحي عليه، واتركيه يدخل كهفه لينعزل قليلا ليهدأ وساعتها سيعود إليك ويسر لك بسبب ما أهمه وما أغمه، فهذه من دقائق طبيعة معظم الرجال الذين يحتاجون لخلوة لا يقطعها عليهم أحد .





حدود الخصوصية في الحياة الزوجية

كثر حديث الزوجات عن الخصوصية في الحياة الزوجية، وامكانية تواجدها من عدمه، فكل زوجة بالطبع تبغى ان تتعرف على كل كبيرة وصغيرة في حياة زوجها،

سواء الماضي أو الحاضر، على اعتبار ان الزوج ملكية خاصة لا بد من التعرف على ادق تفاصيلها.

واحقاقا للحق، الزوجة لا تفعل ذلك دائما الا مع الزوج الصريح الذي قد تمكنت منه بدهائها اثناء ساعات الصفا من التعرف على بعض التفاصيل البسيطة لحياته السابقة قبل الزواج، وكالعادة يشعر الزوج بأنه قد ارتكب غلطة عمره عندما افصح ببعض الأسرار البسيطة عن حياته الخاصة قبل الزواج.

ويبقى السؤال: هل من حق الزوج أو الزوجة التعرف على خصوصيات بعضهم البعض قبل الزواج ؟ وإلى أي حد ؟

الخصوصية في الحياة الزوجية

برغم ان الحياة الزوجية حياة مشتركة بين اثنين لا بد ان يكون بينهم نوع من التألف والمودة والرحمة، إلا أن هناك ضرورة للخصوصية في الحياة الزوجية، فهناك امور لا بد ان تكون في طي الكتمان لا يجب ان يفصح عنها الأزواج؛ لأن الأفصاح عنها قد يؤدي الى تعكير صفو الحياة الزوجية دون داع، وبالتالي قد تترسب المشاكل والانطباعات السلبية لدى الزوجين، وبالتالي تحدث الكثير من المشاحنات التي قد يكون الزوجان في غنى عنها.

لذا يجب المحافظة على قدر من الخصوصية بين الزوجين لأتاحة مساحة من الحرية التي تتيحها الخصوصية، لذا اليكم بقائمة من الأمور التي يفضل ان لا يطرحها الزوجين في احاديثهم حتى لا تعكر صفو حياتهم.

١ - العلاقات الغرامية السابقة، سواء كانت خطوبة أو مجرد علاقات عابرة، من الأحاديث التي يفضل عدم الخوض فيها، فالماضي من حق صاحبه، وليس من حق احد المشاركة ولو حتى بالرأي فيما حدث أو فيما مضى.

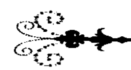
٢ - الأسرار العائلية سواء للزوج أو للزوجة لها قدسيتها واسرارها الخاصة، فلا يجب ان تتعرف الزوجة على مشاكل أهل الزوج حتى لا تفتح بابا لأنتقادهم والعكس صحيح.

٣ - اسرار ومشاكل اصدقاء الزوج أو الزوجة لا بد ان يتم الاحتفاظ بها، فلا بد ان تكون مثار جدل بين الزوج والزوجة، فقد تتسبب في الكثير من المشاكل بين الزوجين دون داعي، بالأضافة الى فقدان كتمان أي سر.

٤ - الحياة الزوجية بين الزوجين لا بد ان تكون قائمة على الاحترام والتقدير، سواء لشخص الزوج أو الزوجة أو للأهل، لذا لا بد من عدم الأفصاح عن المشاعر السلبية اتجاه الأهل مهما كانت العلاقة سيئة، فلا بد ان يحتفظ الزوجين باللباقة والحكمة في هذا الشأن بعدم الجهر بالنفور أو الكراهية.

٥ - لا بد ان يتمتع الزوجين بقدر من الذكاء، فلا يجب ان تبدي الزوجة اعجابها برجل اخر غير زوجها، وان تصفه مثلا بالوسامة أو الرجولة؛ فهذا يغضب الأزواج كثيرا، وما دام اعطي هذا الحق للزوج، لا بد ان يعطى ايضا للزوجة، فلا يجب ان يتغزل الزوج في امرأة اخرى امام زوجته.





الثقة والمصارحة بين الزوجين

الزواج سكن ومودة لطرفي العلاقة الزوجية، ومن شأن السكن والمودة أن يتصف بالديمومة والثبات والاستقرار، لكن مع فقدان الوعي وارتفاع نسبة الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية يبقى ذلك السكن أملاً منشوداً؛ فالضغوط تزعزع استقرار الأسرة، وتقتحم عليها ذلك الهدوء.

وفي سبيل حل المشكلة التي تواجه الزوجين لا بد من:

١. الشعور بالمشكلة.

٢. البحث بهدوء عن أسباب المشكلة.

٣. المصارحة بين الزوجين.

٤. الثقة المتبادلة بين الزوجين.

٥. عدم إدانة أحد الزوجين للآخر.

قال الله تعالى: (وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ)، وهي آية شاملة لكل أنواع المعاشرة، وقد بين القرآن أن تكون بالمعروف.

وقال الله تعالى: (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة، إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون)، وقال تعالى: (هن لباس لكم وأنتم لباس لهن).

السكن والمودة والرحمة كلمات جميلة لكن كيف نطبقها في بيوتنا؟

و"قال رسول الله : "خير النساء الودود الولود" فالمرأة المتوددة للرجل هي التي تكسبه حبيباً للأبد.



وقال : "خيرُكم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي"، وقال : "ما أكرم النساء إلا كريم، وما أهانهن إلا لئيم".

الإسلام يوجب الصراحة بين الزوجين لدواع عدة وهي

أولاً: إن الله سبحانه وتعالى وصف الزوجين بأنها نفس واحدة، والإنسان أصرح ما يكون مع نفسه.

ثانيًا إن مهمة الزواج تحقيق السكن النفسي والاجتماعي، والسكن النفسي والاجتماعي يقتضى نوعًا من عدم التكلف والصراحة والتلقائية.

تعريف المصارحة بين الزوجين

تعبير طبيعي عن حالة (السكن بالتعبير القرآني) والعشق، وعن الحق المطلوب من الطرف الآخر.

أنواع المصارحة:

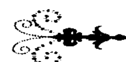
مصارحة بناءه وأخرى هدامة؛ فعلى سبيل المثال المصارحة البناءة تكون بشكل عام في أمور البيت والأولاد.

أهمية المصارحة بين الزوجين:

الصراحة الأسرية دعامة من دعائم نجاح هذه الأسرة، وهي بمثابة الصابون الذي يزيل البقع المتسخة في العلاقة بين الزوجين، وغياب الصراحة يؤدى إلى غياب الثقة بين الزوجين.

لا أسرار بين الزوجين؛ فأسرار الزوجة هي أسرار الزوج وأسرار الزوج هي أسرار الزوجة؛ إذ هما كالعقل الواحد في الجسد الواحد، هذا إذا اتبع كل منهما سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم في اختيار صاحبه ووفقه الله في الاختيار.

فالصراحة هي أساس الحياة الزوجية وهي العمود الفقري في إقامة دعائم حياة أسرية سليمة خالية من الشكوك والأوهام، وبعيدة عن الأمراض النفسية والاجتماعية؛ التي قد تهدد كيان الأسرة بالانهيار.



الصراحة ضرورية وهي الأساس السليم الذي تبنى عليه الحياة الزوجية، وفقدانها يبدأ بالكتمان ويتدرج إلى الكذب والمواربة والمجاملة والنفاق والخديعة.

والعلاقة طردية بين الحب والمصارحة بين الزوجين؛ فكلما ازدادت المصارحة بين الزوجين ازداد ارتباطهما وقويت علاقتهما، وذلك عبر القيام بسلوكيات متميزة، وأساليب جذابة، وابتكار أوضاع لتغيير النمطية في التعامل؛ وهذا كله يعطي مزيداً من البهجة والرونق للحياة الزوجية.

وإذا ارتكزت الحياة الزوجية عليها كانت حياة هادئة هانئة أما إذا فقدت المصارحة فحياة الزوجين تعيسة يفقد خلالها كلا من الزوجين ثقته في الآخر.

فالمصارحة تؤجج العواطف وترفع من حرارة المشاعر، وتُشعر بالتقارب والأمان فلا تهديد ولا وعيد.

والمصارحة تضع الزوجين في مواجهة المشاكل وعدم التهرب منها؛ فالهروب يزيد المشاكل تعقيداً.

إذن فالصراحة هي قوام الحياة الزوجية السليمة وانه لا غنى عنها بأي شكل من الأشكال كما إنها ضرورية لإيجاد التفاهم وحصول المودة ولكن اختلفت الأقاويل حول مدى الصراحة.

احتياجات المصارحة الحقيقية

تحتاج المصارحة أن يكون كل من الزوجين على قدر كبير ومستوى عالٍ من:

- التفهم لطبيعة الحياة.
- والوعي الكامل.
- والثقة المتبادلة.

عوامل نجاح المصارحة بين الزوجين

اختيار الوقت والمكان المناسب للمصارحة؛ لا يعقل أن تقابل الزوجة زوجها بعد عنائه

من العمل وبمجرد دخوله إلى المنـزل وبدون مقدمات بحديث جاف، وتسمي ذلك مصارحة.

الثقة؛ والثقة لا تعني الغفلة ولكنها تعني الاطمئنان الواعي، وأساس ذلك الحب الصادق والاحترام العميق.

والتضحية والتنازل؛ بحيث يسهل على كليهما الاعتراف بخطئه.

التسامح حتى لا يشعر الطرف الآخر بالإحراج عندما يعترف بأنه أخطأ.

فوائد المصارحة بين الزوجين

١. إخراج مكنونات النفس وعدم تراكمها مما يؤدي في أحيان كثيرة إلى الانفجار أو النفرة.

٢. تقرّب بين الزوجين، فيشعر كل واحد منهما أنه قريب من الآخر.

٣. تُشعر الزوجين بالثقة المتبادلة بينهما فتغمرهما السعادة، ويشعران بالطمأنينة والسكينة.

٤. تحل الكثير من المشكلات لا سيما في بداية نشوئها، إذا يعرض كل طرف الأسباب ويقدم الاعتذار.

٥. تُقرّب وجهات النظر ويحصل التقارب الفكري في الآراء والتوجيهات لا سيما مع استمرارها.

٦. تشعر كل من الزوجين بمكانته وأهميته عند الآخر؛ فيحصل الأنس.

التأثير الإيجابي للمصارحة بين الزوجين

تفيد المصارحة بين الزوجين في معالجة:

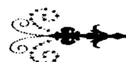
حالات البرود الجنسي التي قد يشعر أحد الطرفين؛ فيتفهم الآخر الحالة ويعطي فرصة أكبر.

عدم التوافق والانسجام؛ اجتماعياً وعاطفياً.

آداب المصارحة بين الزوجين:

المصارحة بالمشاعر: تحتاج إلي شيء من التريث والحكمة والتفكير.

المصارحة بالوقائع والأحداث: الأصل فيها التلقائية والوضوح.



ولكي تؤتي المصارحة بين الزوجين ثمارها؛ لا بد من التزام الآداب الآتية:

١ . أن تكون بألفاظ وعبارات لينة رقيقة؛ لا تؤدي إلى جرح المشاعر؛ فلا يصارح الزوج زوجته بعدم محبته لها ولكن يخبرها عن الطرق التي تصل بها إلى حبه.

٢ . احتفاظ كل طرف بالأسرار التي قد يؤدي كشفها إلى هدم الحياة الزوجية؛ فليس من الحكمة أن تتم المصارحة بما وقع من ذنوب ومعاصي وقد سترها الله وبحجة المصارحة يُكشف هذا الستر.

٣. أن تحمل المصارحة معنى النصيحة الصادقة لا التعيير أو التشنيع أو التوبيخ أو التشفي.

٤ . حدود المصارحة في الأمور الأسرية؛ فليس من المصارحة أن يكشف كل واحد أسرار الأصدقاء ومزايا الأقارب من الإخوة والأخوات مثلاً.

٥ . أن تكون المصارحة أن يكون أسلوبها هادئًا محدودة في الشكل؛ بحيث لا تصل إلى مجادلات ثم تتطور إلى مشاحنات تنتهي إلى منازعات.

مواضع المصارحة بين الزوجين

المصارحة التي تسمح لكل طرف بالتعرف على أسلوب وطريقة الطرف الآخر في الحياة.

عند وجود مشاكل صحية؛ وأهمها الحيض والولد، قال تعالى: ﴿ولا يكتمن ما خلق الله في أرحامهن﴾، ومثلها: حالة العقم، ولابد من مصارحة الزوجين بالأخطار المحدقة بإجراء مثل بعض الوسائل التشخيصية كالعلاج الجيني؛ ونسبة نجاحها وفشلها ثم الحصول على موافقة كتابية من الزوجين.

عند وجود مشاكل اجتماعية خاصة بالزوجين، وليس في الحلقة الأبعد من الأسرة.

عند تعرض الأسرة لمشكلة اقتصادية؛ وقد يظن الرجل بأن زوجته تنفق المال في موارد تافهة أو تدخره لأمور يرفضها تماماً، ويمكن حل مثل هذه المشكلات من خلال حوار هادىء لحساب الدخل وما يتطلبه المنـزل من نفقات، كما يمكن القضاء علَى جذور الشك تماماً من خلال مصارحة الزوجين بعضهما البعض وعدم الاحتفاظ بالأسرار التي لا طائل

من ورائها سوى النـزاع والمشاكل.

أثناء المتعة الجنسية بين الزوجين؛ فيسأل كلٌ الآخر عن المواضع والأعضاء الأكثر حساسية والتي يرغب في إثارتها؛ ليصل الزوجان إلى علاقات جنسية سليمة ومشبعة؛ فالمشاكل الجنسية منغص كبير للسكن بين الزوجين على المستويين النفسي والجسدي؛ وقد أثبتت الدراسات النفسية أن السكن والمودة والرحمة بين الزوجين، تزداد قوة بوجود توافق جنسي بينهما، لأن العلاقة الجنسية بحكم طبيعتها مصدر نشوة ولذة، واضطراب إشباع هذه الغريزة لمدة طويلة يسبب توترًا نفسيًا ونفورًا بين الزوجين.

المشكلة في المصارحة

حين يعتبر كل طرف أن من حقه معرفة كل شيء عن الآخر، وعندما توجد الأنانية فهي لا تسمح بوجود مساحة لاستيعاب الآخر.

ويتمثل عصب المشكلة في مطالبة أحد الطرفين باعترافات الماضي وبسلوكيات ما قبل الزواج ومعرفة الصغيرة والكبيرة والحسنة والسيئة لا لشيء إلا البحث عن المتاعب، وهم بذلك لا يعرفون أنهم بدأوا بسل القشة الأولى من عش الزوجية الخاص بهم.

مصارحات في غير محلها

بعد الزواج أصبح الزوجان روح واحدة في جسدين؛ وليس من اللائق بل إنه من المفسد للعلاقة: الحديث عن المغامرات السابقة، أو الافتخار بعدد الخاطبين والمخطوبات؛ فهذا من شأنه تكدير صفو الحياة، ويكون مدخلاً من مداخل الشيطان ليفرق بين الزوجين، حيث يبدأ الشك وينمو ويزداد.

من حق الزوجة أن تخفي عن شريك حياتها ماضيها مهما بلغ من سوء؛ لتفادي تدمير الحياة الزوجية؛ وكذلك الزوج؛ فالصدق في غير محله؛ ويكفي الإخلاص وأداء الحق، ورعاية البيت، وعدم التقصير في شؤون المنـزل.

فيما يتعلق بالحياة الخاصة لكل من الزوجين بعيداً عن المنزل والأسرة والأبناء؛



كعلاقتها بأصدقائها أو أهليها؛ فإنه لا يجب فيها المصارحة على الإطلاق؛ لأن للأهل والأصدقاء أسراراً لا يجب أن يفشيها أي طرف، بل إن معرفتها لن تنفع في استقرار الحياة الزوجية بل ربما تضر بالزوجين أو بأهليهما أو بأصدقائهما.

سلوكيات عند فقد المصارحة

إذا ضعفت ثقة المرأة في زوجها وشعرت أنه لا يصارحها ويخفي عنها أشياء؛ يتبادر إلى ذهنها أن في حياته امرأة أخرى فتقيس كل تصرفاته وانفعالاته وفق نظرتها وتتحول حياتها إلى جحيم.

إذا فقد الرجل الصراحة من زوجته أحال حياتها وحياته إلى عذاب؛ فيبدأ بمراقبتها في كل الأوقات، ويفتش في حقائبها وملابسها وخصوصياتها، وربما يفاجئها في أوقات لا تعتادها فيه بغية أن يجد ما يدعم شكه، وبذلك تنهار الأسرة.

ضوابط شرعية للمصارحة بين الزوجين:

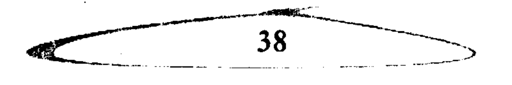
١ - الالتزام بالضوابط والآداب الشرعية في الكلام والحديث؛ باجتناب السخرية، والإهانة ، قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَآءٌ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوٓاْ أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلْأَلْقَٰبِ ﴾.

٢ - عدم الطعن بدور كل من الزوجين؛ بالحديث عن عدم صلاحية كل منهما في مسؤوليته؛ مثلاً: (أنتِ لست بأم)، و(أنتَ إذا لم تكن قادراً على تحمل المسؤولية فلا تتزوج).

٣ - عدم بخس حق الآخر، قال تعالى: ﴿ولا تبخسوا الناس أشياءهم﴾، فالمصارحة هي تشجيع على المسؤولية ومدح الأعمال ليستمر العطاء.

٤ - المشاركة في اتخاذ القرارات والتزام الشورى في الأمور المصيرية والقضايا الكبرى في الحياة الزوجية، قال تعالى: ﴿وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ﴾؛ كتغير مقر السكن، والترحل والهجرة، وتعليم الأولاد، ونحوها.

٥ - المصارحة بما لا يضر الآخر، أو يجرح مشاعره.





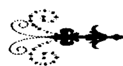
٦ - عدم الوصول إلى درجة التجسس؛ فالاطلاع على أسرار الزوجة سواء خطاباتها أو حقيبتها الخاصة أو جيوب ملابسها أو مكالماتها التليفونية عمل غير أخلاقي.

نصيحة للرجال

على الزوج عدم الاكتراث بماضي الزوجة أو الاهتمام به؛ لأن فترة المراهقة لا تخلو في الغالب من علاقات تكون في معظمها وهمية.

فأغلب الأزواج ما زالوا مصرين على معرفة ماضي الزوجة، ويعتبرونه حقاً من حقوقهم لأن ما بني على خطأ يظل خطأ.





طباع مكروهة في فراش الزوجية

تنعكس طبائعنا وسلوكياتنا على كل شيء في حياتنا، والغريب أن تلك التصرفات التي يحكمها المجتمع وتليق بالأماكن العامة انتقلت إلى البيت وإلى أخص خصوصيات الفرد، فباتت تحكم أكثر الحاجات البشرية فطرية وعفوية ألا وهي الحاجة إلى التعبير والاكتفاء في فراش الزوجية.

وفي كثير من الأحيان نجد المرأة وقد جلبت معها إلى بيت الزوجية الخجل المرضي ممزوجاً بالمخاوف والوساوس والاضطراب والصور النمطية عن سلوكها وما ينتظر منها، وكذلك الرجل وقد نقل أنانيته الجنسية وشكوكه وظنونه أيضاً وسلطته وعنجهيته إلى السرير معه.

فما هي أكثر الطباع المكروهة والتي تؤثر على حياتنا الجنسية

في الرجل:

١ - مراقبة سلوك المرأة ومحاكمة معارفها الجنسية، مستبعداً أن تكون اضطلعت على كتاب أو تثقفت جنسياَ، فهذه المعرفة مازالت من المحرمات رغم أنها علم مثل أي علم آخر.

٢ - الصمت أثناء الممارسة والامتناع عن المغازلة أو التحبب إلى المرأة بالكلام.

٣ - إدارة الظهر للزوجة فور الانتهاء والنوم.

٤ - عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية والرائحة الجميلة بينما يطالب الزوجة بذلك، فالمرأة أيضاً تحتاج لأن يهتم الرجل بنفسه من أجلها.

٥ - العنف في السرير وهو أمر قد لا تحبه المرأة وعدم الاهتمام بألمها. وعلى الطرفين الاتفاق على أي سلوك جنسي بالتراضي وأن لا يفرض أحدهما على الآخر شيئاً.

٦ - الشكوى من وزن الزوجة أو تفاصيل جسدها. فيمكن للرجل أن يطلب من



زوجته مثلا تخفيف وزنها أو العناية به ولكن بطريقة لا تجرحها ولا تهينها.

٧ - الرجل الخجول والمتحفظ أيضاً يحرج المرأة لأنها بطبيعتها تحتاج لمن يشجعها على المبادرة.

٨ - الرجل الذي يقابل مبادرة زوجته بنفور أو برود مهينا حاجاتها التي عبرت عنها بتلقائية.

٩ - الرجل الذي يهجر زوجته تماما أثناء الحيض فينفر مثلا أو لا يحتضنها ولا يقبلها وهناك رجال يعبرون عن قرفهم بهذه الفترة بأن يأكلوا خارج المنزل وهذا واقعي وهناك حالات كثيرة مررن بهذه التجربة القاسية.

١٠ - الرجل الذي يغضب من الزوجة إذا لم تصل للذروة قبله.

في المرأة:

١ - المرأة التي لا تهتم بنظافتها الشخصية ورائحتها.

٢ - المرأة التي ترفض تلبية أي من طلبات الزوج وتريد أن لا تفعل شيئاً أبداً في السرير.

٣ - المرأة التي لا تتكلم أيضاً أثناء الممارسة وتمتنع عن مداعبة زوجها بالكلام الناعم والمحب.

٤ - المرأة الفظة والتي تنفر بسرعة وكثيرة الغضب والزعل.

٥ - المرأة المهملة لمراقبة وزنها.

٦ - كثيرة التمنع والتردد والتي تتهرب من إرضاء زوجها.

٧ - المرأة صاحبة الجسد الجميل التي تستعرض به كثيرا فتنسى أن تستمتع وتمتع شريكها لشدة إعجابها بنفسها.

٨ - المرأة التي تبدي انزعاجها ورغبتها في إنهاء الممارسة بأقرب وقت معتقدة بأنها بذلك تثير الرجل أكثر.

٩ - المرأة التي لا تبادر أبداً نحو زوجها وتتركه لفترات طويلة مهملاً.

١٠ - المرأة التي لا تراعي حالات يكون فيها الرجل مكتئبا أو متعبا وأي رفض منه تعتبره إهانة وتغضب طويلا بسببها

المفاتيح السرية

لإنجاح الحياة الزوجية

كل زوجة تحاول أن تكون حياتها الزوجية ناجحة ومتألقة وسعيها هذا يرسم بصماته على أبنائها وبناتها أيضا.

فما هي مفاتيح حياتك الزوجية الناجحة :

١ - أن الزوج لا يحب المرأة الكثيرة الشكوى والتي تتلقاه عند الباب لتلقي إليه بأكوام الشكايات وقد جاء متلمساً لشيء من الراحة بعد عناء طويل.. اطرحي همومك في الوقت المناسب واختاري أكثرها ألماً لكِ وستجدين العناية التي تبحثين عنها.

٢ - ليكن عندك صندوق ادخار تضعين فيه ما تبقى من المصروف حتى لو كان قليلاً فهو سينفعُك في الأزمات المادية.

٣ - الحياة كلها تضحيات ولا بأس بالتنازل عن بعض الأمور للحصول على شؤون اكبر واعظم.. ربما تحبين أن تقومي بسفرة ولكن زوجك متعب الآن.. لا بأس بالتأجيل.. وسيكون زوجك شاكراً لكِ على تضحيتك.. وتأكدي انه هو أيضا يقدم تضحيات وتنازلات ولكن قد لا تعلمي بها.

٤ - احترمي أسرة زوجك وإياك وابداء الغضب والتحامل عليهم خاصة الوالدين وأن أبدى بغضه لأسرتك.. الإسلام يدعونا إلى حسن الخلق مع الجميع وتذكري أنك أيضا ستزوجين ولدك في المستقبل فما هي انتظاراتك من زوجة ولدك؟

٥ - ابتعدي عن إثارة الشجار أو الخصام أو (الزعل).. ومن الخطأ إشراك الآخرين في المشاكل الزوجية.. أن الشجار والخصام كلها لا فائدة لها ما دمتما تعيشان سوياً..واعجب



كيف أن بعض الزوجات يتفاخرن في انه مضى شهر أو أكثر وهي لا تكلم زوجها وهو معها في البيت.. هذه كلها تترك رواسب نفسية تتجلى آثارها الوخيمة في المستقبل.. غضي الطرف وعيشي لحياتك.

٦ - حافظي على هندامك ـ نظافتك.. اهتمي بجمال صورتك.. رتبي البيت.. اقتني آنيات الزهور.. هذه وسائل تطيب العيش وتكون عاملاً من عوامل الراحة النفسية التي هي من أهم أسباب نجاح الحياة الزوجية.

٧ - اكنسي من ذاكرتك ـ قدر الإمكان ـ أذى زوجك لكِ في الأيام السابقة حاولي أن تتذكري دائماً أن زوجك ـ وهو أيضا يعيش هذا التفكير نحوك حتى وأن لم يظهره ـ هو أغلى ما عندك وهو الوسادة التي تتكئين عليها في الشدائد سامحيه على أخطائه والله غفور رحيم .

اذا عرفت المرأة خصوصيات زوجها فإنها تستطيع إيجاد العلاقة الناجحة وإدامتها معه.

واليكِ عزيزتي هذه الخطوات من اجل بيت سعيد :

١ ـ إظهار التقدير للزوج.حاولي إظهار التقدير لزوجك فاذا قام بإصلاح شيء معطوب قولي له انت تملك قابليات كبرى لتكون مهندساً كبيراً. ومن الخطأ تحقير وانتقاص الزوج كأن تقولي له أنت بلا فائدة. أو يحسدني الناس على زوجي فهذه قد تدفع زوجك إلى الفرار إلى المخدرات!!!

٢ـ الرجال أقل تذكراً من النساء لجزئيات الحياة.

كيوم الزواج.. أو يوم ميلاد أحد الاولاد.. أو حتى نسيان المواد التي تطلبها الزوجة لغذاء ذلك اليوم وهنا من الأفضل التغاضي عن توجيه اللوم الزائد.

٣ ـ الرجال لا يحبون التكلم كثيراً.

اذا جاء زوجك المتعب من العمل لا تفتحي له محضراً للسؤال والجواب بل دعيه يأخذ قسطاً من الراحة.. وبعدها سيبدأ هو بالحديث عما تفكرين فيه.

٤ ـ الرجال يعطون الأهمية الكبرى لاعمالهم.



ونلمس ذلك من الاتصال الهاتفي حول العمل حتى اثناء وقت تناول الطعام أو وقت الراحة في البيت.. اظهري انتِ أيضا الاهتمام بعمل زوجك واسأليه عنه كي يشعر انكِ قريبة منه جداً.. وبعد الحديث عن العمل ابدأي في الحديث عن شؤون المنزل.

٥ ـ يسعى الرجال للحفاظ على موقعهم عند زوجاتهم ومن الخطأ إشعار الزوج بأنه تحت محاولة التغيير البطيء نحو ما تريد الزوجة.. لا تقولي أبدا ساغيرك كي اطيق تحملك.. والتغيير ينطلق من المحبة.

٦ ـ الرجال يصرفون اهتمامهم نحو الأمور الكبرى وفي سؤال لمجموعة من الرجال عن لون عيون أمهاتهم اشتبه منهم ٩٠ ٪ في إعطاء اللون الصحيح.. بينما أعطت ٩٠ ٪ من النساء الجواب الصحيح.. ولكن في الأمور الكبيرة تجد للرجال حديثاً طويلاً



فن التعامل مع الزوج العصبي

اذا كان زوجك شرس، أى حاد الطباع وعصبى، فاحرصى على أن تملكى اعصابك اذا ثار كعادته، وقابلى تقطيب جبينه ببسمة هادئة ولمسة ناعمة ولا تخطئيه اذا اخطأ أمام الناس، ولا تشجعيه على التمادى في ذلك، والزمى الصمت وكونى مستمعة جيدة للزوج ومشكلاته، وركزى انتباهك لما يقوله وكفى الشكوى، كلما رأيتيه قادما من الخارج أو متجها الي عمله، واعرضى الامر على احد اقاربه العقلاء واستعينى برأيهم وحاولي ان تسعديه فى تغيير نمط حياته وايجاد حلول جديدة لما يواجهة من مشكلات واعلمى دوما على البحث عن نقاط القوة في زوجك وامدحيها ومناطق الحسنات وزيدها، فالنجاح يولد نجاحا والنقد السيئ يولد فشلا ذريعا، وادركى تماما أن الزوج المجهد والمتوتر يعانى الجوع الشديد ليس للخبز بل للحب ايضا، وهو يعانى البرد والعرى ليس من قلة الثياب بل من نقص التقدير والاحترام وهو يشعر رغم انه يقطن مسكنا فسيحا مؤثثا أنه بلا مأوى وذلك لكثرة الرفض والاحباط والأهمال.





سحر الهدايا

عرضت عليَّ مشكلة زوجية وجلست مع الطرفين من أجل الإصلاح بينهما، ثم اقترحت على الزوج أن يأتي في الجلسة المقبلة ومعه هدية ليفاجئ بها زوجته ويقدمها لها أمامي أثناء الصلح حتى يذيب الجليد الذي بينهما، وتكون دليلا على المحبة والرغبة بالاستمرار، وقد نفذ ما طلبته منه، وفوجئت الزوجة بموقفه وتأثرت بالهدية، فدمعت عيناها ثم رجعت المياه إلى مجاريها والحمد لله، فقال لي بعدما انتهى الخلاف بينهما: كيف فكرت بهذه الفكرة؟ فقلت له أنا لم أفكر بها من نفسي وإنما تعلمتها من رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال «تهادوا تحابوا» فالهدية طريق المحبة، فعلى الرغم من كبر المشاكل العائلية وتعقيدها، إلا أن الحل قد يكون بسيطا ويفعل الأعاجيب فلا نستهين بالابتسامة أو العطية أو كلمة الاعتذار أو حتى الهدية، فالهدية لها معان كثيرة، ويكون وقعها أكبر عندما تفاجئ بها من تهديه إياها كما فعلت أنت مع زوجتك.

ثم قلت له: وإذا أردت لهديتك أن تكون ذات تأثير وتحقق هدفها، فلابد أولا أن تقدم في الوقت المناسب، أو أن تقدمها لمن هو بحاجة لها، وإني أعرف رجلا أهدى زوجته سيارة جديدة وبعد شهرين أهداها وردة حمراء بمناسبة زواجهما، إلا أنه لاحظ أنها تحدثت عن الوردة الحمراء شهرا كاملا ولم تتحدث عن السيارة سوى يوم أو يومين، وذلك لأن الوردة لمست الجانب العاطفي لديها، فتأثرت بها كثيرا وأعرف زوجة أهدت زوجها عشاء على حسابها بمطعم فاخر، وبعد شهر أهدته عشاء رومانسيا في بيتهما، فظل يمدح الهدية الثانية شهرا كاملا، فقالت له: ولكن الهدية الأولى كانت تكلفتها عالية فلماذا لم تتحدث عنها كثيرا؟ فرد عليها:

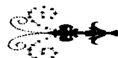
ولكنني كثير السفر ودائم الأكل بالمطاعم، فكانت الهدية الثانية هي التي هو بحاجة



لها، فالهدية لغة عالمية ولها أساليب ومعان كثيرة، ففي المجال السياسي أهدت بلقيس سليمان عليه السلام لتختبره هل هو نبي أم ملك، وفي الجانب الإيماني أهدى الحسن البصري رحمه الله رجلا طبقا من تمر لأنه علم أنه اغتابه فقال له «أحببت أن أهديك تمرا لأنك أهديتني حسناتك وإن زدت زدنا»، وفي الجانب السلوكي قال عمر الفاروق رضي الله عنه «رحم الله امرأ أهداني عيوبي» فقدم لنا زاوية جديدة للهدايا، وفي الجانب الاجتماعي أهدت سارة زوجة ثانية لإبراهيم عليه السلام عندما علمت حاجته للطفل، وفي المجال الأخلاقي كان رسولنا الكريم يهدي صويحبات خديجة رضي الله عنها بعد وفاتها من الشاة بعد ذبحها محبة لها.

والهدية قد تستخدم بطريقة سلبية، فتكون رشوة لو قدمت لصاحب وظيفة أو ذي منصب، وأذكر أن مطلقة كانت تعطي ولدها هدايا كثيرة من أجل أن يخبرها عن طليقها وزوجته الجديدة عندما يزورهم للرؤية الشرعية، فلما كبر الولد صار لا ينجز معاملات الناس بالدولة إلا بهدية أو رشوة، فالهدية الأصل فيها أن تكون مادية، ولكن لا يعنى ذلك ألا تكون معنوية، ولهذا فإننا نقترح على الزوجين أن يهدي كل منهما الآخر خمس هدايا يوميا وهي أولا: الاحترام والتقدير وثانيا: الثقة وحسن الظن وثالثا: عدم الصراخ والتقليل من الغضب ورابعا: حسن التدبير وعدم التبذير وخامسا: الاهتمام بالأبناء تربية وتعليما وتهذيبا، فالرجل يحب الهدية، والطفل يسعد بالهدية، والمرأة كذلك تحب الهدية ولو كانت غنية، كما قيل بالأمثال «أنا غنية وأحب الهدية»، إلا إن هناك فرقا بين الرجل والمرأة في الحفاظ على الهدايا وتقديرها، فغالبا المرأة تعتني بالهدية أكثر، فهي تهتم بها كثيرا لأنها تراها مشاعر وعواطف، بينما الرجل يرى الهدية شيئا يستفيد منه كقلم أو ساعة أو غيرها.

وأذكر أحد الأصدقاء أهديت له هدية صغيرة منذ زمن بعيد وكلما زرته في بيته قال لي هذه هديتك أعتز بها وأنا أسعد بسماع هاتين الكلمتين منه وأعتبر كلامه هدية منه لي، فليست العبرة بحجم الهدية ولا بثمنها أو مصدر شرائها، وإنما المهم هو معنى الهدية ومضمونها والذي يفيد بأنك فكرت فيمن تحب أن تهدي له الهدية، وهذا الأمر يسعد الإنسان المهدى لأنه يشعره أن في الدنيا من يفكر فيه ويحبه ويهديه.



احذروا هذا النوع من المشاكل

منذ القديم، وإلى الآن توجد بعض المشكلات التي تشكل قنابل موقوتة في حياة المتزوجين، قد يؤدي انفجارها إلى الطلاق في أي لحظة، ربما دون أن تعطي مؤشرات سابقة لها، فالعديد من الخلافات التي لا يتوصل الطرفان فيها إلى حل، تبقى في القلب، وتشكل ضغطاً متوالياً، وفجأة يحدث الانفجار وتنتهي الأمور إلى الطلاق.

وحسب آخر تقرير سعودي نشر في مارس الماضي، فإن المجتمع السعودي يشهد ارتفاعاً كبيراً في معدلات الطلاق وصلت إلى ٦٠ في المائة خلال الـ ٢٠ سنة الماضية، وكشف التقرير الذي أعدته إحدى المحاكم بمدينة جدة السعودية، أن معظم حالات الطلاق شكلت المرأة عاملاً أساسياً في حدوثها بنسبة ٦٠ في المائة لعدم قدرتها على الوفاء بمتطلبات زوجها، فأي هذه المشاكل يجب الحذر منها، وما هي أخطر القنابل الموقوتة في منازلنا؟

السنة الأولى:

السنة الأولى من الزواج بالنسبة للزوجين أهم محطة في حياتها، والزوجة الناجحة هي التي تحرص على أن تسيّر سفينة الزواج بنجاح في هذه الفترة .

الزوجة الجديدة تعودت على أمور كثيرة قبل الزواج كقيام غيرها بإعداد الطعام وترتيب البيت وغسل الثياب واختيار ما يحتاجه البيت من حاجات، وكذلك اقتصار احتكاكها على بنات جنسها، دون معرفة جيدة بطبائع الجنس الآخر، وربما تعودها على الصرف بلا مبالاة والاتصال المستمر بالأهل والصديقات، والخروج للحفلات والسوق وغيرها من الأمور التي تتغير فجأة بعد الزواج، وعليها أن تعيد ترتيب أوراق حياتها من جديد، فما يصلح لمرحلة العزوبية لا يصلح لمرحلة الزواج.

لهذا بلغت نسبة الطلاق في السنة الأولى من الزواج في السعودية ٣٠ في المائة حسب دراسة نشرتها وزارة التخطيط مؤخرا.

الإهمال:

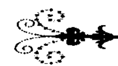
يقول الأستاذ عبد الله الجعيثن في كتابه "الإهمال" إن إهمال الرجل أكثر، ولكن إهمال المرأة أخطر، والسبب في خطورته فداحة النتائج المترتبة عليه، فالرجل قد أباح له الله عز وجل أن يتزوج أربع، وهو كثيراً ما يلجأ إلى الزواج الثاني حين يحظى بالإهمال من زوجته الأولى، لأنه يحس في قرارة نفسه أنها تهمله لأنها تحتكره، والاحتكار في كل مجال يدعو إلى الإهمال، لهذا فالرجل كثيراً ما يدخل على امرأته منافسة لها، حتى يكسر احتكارها، ويجعلها تتنافس مع الزوجة الثانية في الاهتمام به.

وإذا كان الأستاذ الجعيثن قد أشار إلى " الزواج بثانية" كحل للرجال الذين يعانون من الإهمال، فإنه يكفي معرفة أن تعدد الزوجات يشكل السبب الرئيس في ٥٥ في المائة من حالات الطلاق في السعودية وفق الدراسة التي نشرتها وزارة التخطيط عام ٢٠٠٤م ولعل مشكلة الإهمال من أكبر المشاكل الزوجية، خاصة وأنه يندرج تحتها العديد من المشاكل الأخرى: كإهمال المنزل، وتربية الأولاد، وإهمال نفسها وقديما روى الزبير بن بكار قال: زوج أسماء بن خارجة الفزازي ابنته هنداً من الحجاج بن يوسف: فقال: لها ناصحاً: يا بنية إن الأمهات يؤدبن البنات، وإن أمك هلكت وأنت صغيرة فعليك بأطيب الطيب الماء وأحسن الحسن الكحل.

الثرثارة:

يقول الشيخ البلالي، في كتابه "زواج من غير متاعب" كل الصفات تهون أمام صفة طول اللسان" فلا أظن أن صفة تؤذي الزوج مثلها، وكل الصفات يستطيع تحملها إلا طول اللسان، إذ يشعر الزوج فيها بالإهانة لرجولته ومكانته في الأسرة، خاصة إذا كان من النوع المسالم الذي لم يسيء إليها بشيء.

ويضيف "في مجتمعنا الكثير من النساء لهن طبيعة "إسمنتية يتقن العناية بالأطفال والطبخ وتدبير المنزل، ولكنهن يفشلن في انتقاء الألفاظ الغزلية لأزواجهن التي تعمق هذه العلاقة وتزيدها متانة وقوة وجمالاً.



التواصل:

رغم أن التواصل يعتبر أهم المهارات التي تحافظ على علاقات الحب والترابط الفكري والنفسي بين الزوجين، إلا أنه في الحقيقة نادراً ما يتواصل الزوجان فيما بينهما، ليبدوا كما لو أنهما يتحدثان إلى نفسيهما طوال الوقت، خاصة وأن المستمعة الجيدة من النساء نادرة، فالمرأة تحب أن تتكلم أكثر مما تسمع، والرجل الذي لا يجد من زوجته جليساً مريحاً ومستمعاً جيداً قد يبحث عن هذا التواصل خارج المنزل، وقد يجد ذلك في أن يتزوج بامرأة أخرى، تكون له خير جليس، وتبادله الحديث.

وفي ذلك يقول يوسف أسعد، صاحب كتاب "الزوجة الناجحة" حين ينقطع التواصل ويحدث الجفاء يصبح التنافر حول أتفه الأمور دليلاً على المشاكل، وحين تغيب المودة والألفة يبدأ كل شخص باتهام الآخر بأنه لا يفهمه. بينما في المقابل نجد أزواجاً متحابين ومصممين على الحياة المشتركة وهم في غاية التفاهم والتواصل حتى في أصعب الظروف التي تواجههم.

تدخل الأمهات في حياة بناتهن

تدخل الأمهات في الحياة الزوجية لبناتهن وأبنائهن يسبب كثيراً من الارتباك لهم، وربما أدى إلى الطلاق.. إن تعلق الكثير من الأمهات ببناتهن يجعل من الصعب عليهن مفارقتهن، وأمام هذا التعلق تظهر صفة سلبية في البنات، وهي عدم عزمهن على العيش المنفرد، بعيداً عن الأمهات، وتبدأ الزوجة من الليلة الأولى الاتصال بأمها "ماذا أفعل عند كذا وكذا؟ ثم بعد ذلك "لقد قال لي كذا، وأراد مني كذا، فماذا أرد عليه فتجيبها.. وتستمر العلاقة بين الأم وابنتها الزوجة على هذا المنوال، فتطلع الأم على كل صغيرة وكبيرة في المنزل، وتصبح هي المتحكمة في مصير الأسرة.

وحسب دراسة أعدت في الكويت ونشرتها وزارة العدل حول أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الطلاق تبين أن من بين أكثر الأسباب في ذلك "تدخل أهل الزوجة" والذي شكل سبباً لـ ٢٩ في المائة من حالات الطلاق في الدراسة.



المقارنة

كثيراً ما تتلفظ النساء بجملة "يا ليت عندي ما عندك "عندما تسمع من بعض النسوة حديثهن وهن يتكلمن عن أزواجهن، في الإنفاق والمعاشرة أو العلاقة بالأبناء أو حب السفر أو غير ذلك، ناسيات أن الزوج إذا سر زوجته بأمر ضرها بآخر، وأن الكمال لله وحده عز وجل، وهو ما أشار إليه الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم بالقول: لا يفرك مؤمن مؤمنة ـ أي لا يمقت ولا يسخط ـ إن ساءه منها خلق سره آخر.

وإن حدثت المقارنة، تبدأ الحسرة والسخط على الحظ الأعوج الذي أوقعها في أسر هذا الزوج حسبما تظن، ويدخل الشيطان لينسيها جميع محاسنه ولا يجعلها تتذكر سوى ذلك النقص أو العيب، ومن هنا تبدأ بإسماع زوجها "انظر إلى فلان ماذا يفعل لزوجته" وتنطلق بوادر الحرب التي ربما تنتهي بأبغض الحلال إلى الله





فن الاحتواء

بما أن الاختلاف بين الزوجين أمر لا مفر منه، فكيف يمكن التعامل مع الخلاف بينهما؟ إن إدارة الخلاف بين الزوجين بمعنى أدق تكون على مرحلتين: المرحلة الأولى: قبل الخلاف، والثانية: أثناء الخلاف.

وعن المرحلة الأولى وهي قبل الخلاف

يجب أن نضع نقاطاً يتفق عليها الزوجان تكون علاجاً قبل أن يصل الأمر إلى الخلاف.

من وجهة نظري هناك ثماني نقاط لو اتضحت والتزم بها الزوجان فإنها ستحد بشكل كبير من الوصول إلى الخلاف، وهذه النقاط هي:

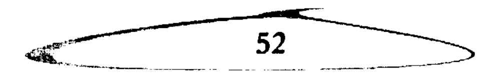
١ - حسن الظن:

ليس كل فعل يقوم به الإنسان- وبالذات بين الزوجين- على الطرف الآخر أن يؤوله بأنه أراد به كذا وكذا، حتى في أشد حالات الغضب، ولنا في نبينا صلى الله عليه وسلم خير مثال، فقد روى الإمام مسلم أن عائشة رضي الله عنها غضبت، فقال لها النبي صلى الله عليه وسلم: "ما لك جاءك شيطانك؟ فقالت: وما لك شيطان؟ قال: بل، ولكني دعوت الله فأعانني عليه فأسلم، فلا يأمرني إلا بالخير.

لم يكبر الرسول صلى الله عليه وسلم الموضوع، ولم يؤوله بسوء ظن، ولم يصعّد المسألة بينهما، وإنما تعامل مع سؤالها على أنه سؤال حقيقي، وأجاب إجابة حقيقية، فحسن الظن هنا جعل الزوجين يتجاوزان خلافاً محتملاً، ولم يدع للشيطان الفرصة كي يلعب في أذهان الزوجين، فلابد من حسن الظن كحائط صد أو يحول دون الخلاف.

٢ - الصراحة:

وهذه نقطة مهمة أيضاً، وغالبا ما يكون عدم الصراحة سبباً في تعاظم مشكلة كانت





صغيرة ويمكن إنهاؤها من البداية، فحين يجد أحد الزوجين أمراً ما لم يعجبه أو لم يفهمه، فعليه المبادرة بمصارحة الطرف الآخر حوله حتى تتضح الصورة، ويزول اللبس.

٣ - تقدير الأمور بقدرها:

وهذا له شقان: الأول: عدم تكبير المشكلة وإعطائها أكبر من حجمها، فكثيراً ما رأينا مشاكل تافهة نتج عنها نتائج عظيمة.

أما الثاني: عدم ربط المشكلات ببعضها، فلو حصلت مشكلة بين زوج وزوجته في أمر من الأمور، ثم انتهت هذه المشكلة واستمرت الحياة، ثم حدثت بعد ذلك مشكلة أخرى، لا داعي حينها لاستحضار المشكلة القديمة لتكبير حجم المشكلة الجديدة، وإنما يتم تقدير المشكلة الجديدة بقدرها، وتعامل بمثل قدرها، وأن نقدر الأمور بقدرها.

٤ - الحفاظ على أسرار البيت:

كثيراً ما يكون سبب الخلاف هو قيام أحد الزوجين بإفشاء أسرار حياتهما الزوجية، أو كثرة الحديث عن دواخلهما.

وبتر مثل هذا الحديث من أساسه كفيل باجتناب خلافات كثيرة ما كانت لتنشأ لو حفظ الزوجان أحداث حياتهما بينهما.

٥ - تغليب حالة الأريحية والانشراح:

حين يكون الأصل دائماً حالة انشراح الصدر والأريحية في التعامل في الحياة العادية تصبح الأمور أقل ضرراً حين يقترب الخلاف، ويكون التحكم في الأعصاب أسهل حيث يكون الإنسان منشرح الصدر ومستعداً للراحة وليس الخلاف.

٦ - الحوار الدائم والتشاور:

إن الله سبحانه وتعالى ذكر في مسألة فطام الطفل أن الأمر بين الزوجين يكون عن تراضٍ وتشاور.

قال الله تعالى: " فإن أراد فصالاً عن تراضٍ منهما وتشاور فلا جناح عليهما".

فإذا كان الله عز وجل يوجهنا إلى مسألة التشاور والتراضي بين الزوجين في مسألة الفطام وهي مسألة صغيرة، أليس من الأولى أن يكون الحوار الدائم والتشاور هو منهج الحياة بين الزوجين ؟

وهذا المنهج منهج حياة يتعدى كثيراً نقاط الخلاف، ويجعل تجاوزها سهلاً ميسراً.

٧ - الاستفادة من أوقات الفراغ في تعميق العلاقة الزوجية:

كثيراً ما يكون الزوجان منهمكين في حياتهما وفي أمورهما، ولم يهتما كثيراً بتعميق العلاقة بينهما، ولو استطاع الزوجان الاستفادة من أوقات فراغهما مهما كانت قليلة في تنقية العلاقة وتصفيتها وتعميقها بينهما لاستطاعا أن يغلقا باباً واسعاً من أبواب الخلاف.

٨ - الاعتناء بما يسمى بالثقافة الزوجية:

الثقافة في كيفية التعامل، كيفية مراعاة الطرف الآخر، احترام الطرف الآخر، أسلوب النقاش، آداب الحوار، كيفية إدارة النقاش، الخلاف، كيفية إدارة الأسرة، كيفية التعاون في تربية الأولاد، وما إلى ذلك من موضوعات.

هذه الثقافة يفتقدها عادة أكثر من ٩٠٪ من المتزوجين، وهم يفتقدون هذا لأنهم يظنون أنهم أكبر من أن يقرأوا أو يتثقفوا فيها، مع أنه في الواقع من المهم جداً أن يكون لدى الزوجين ثقافة في مثل هذه الأمور.

وهذه نقاط يجب مراعاتها حتى لا يقع الزوجان في الخلاف

الفـــرحة: ما الذي يجب على الزوجين أثناء الخلاف؟

د.المصري: بعد كل ما سبق إذا حدث الخلاف فليكن حينها خلافاً راقياً، خلافاً يستوفي آداباً يرقى بها الزوجان إلى مصاف العقلاء، خلافاً ليس جنوناً، ولا فيه غضب زائد، ولا فيه تجاوز أو قلة أدب.

وكي يكون الخلاف خلافاً راقياً على كل طرف مراعاة النقاط الست التالية:

١ - الحكم بطريقة صحيحة: وكي يحكم المرء حكماً صحيحاً عليه أن يضع نفسه مكان

الطرف الآخر، وأن يقدر ظروفه وإمكانياته، ثم بعد ذلك يحكم عليه، هذه القضية الأولى، وهي أن يتساءل الإنسان دوماً حين الخلاف: لماذا الطرف الآخر قال كذا؟ ولماذا تصرف بهذه الطريقة؟ ما الظروف التي أدت به إلى هذا الفعل؟ لو استطاع الزوجان أن يفعلا هذا فعلاً سيقدر وقتها كل طرف وجهة نظر الآخر، وسيفهم أسباب ما وصل إليه، وهذا سيحد كثيراً من الخلاف.

٢ - الإمساك عن تأجيج الخصام: حين تتقد شرارة الخصام على الطرفين أن يمسكا عن تأجيج الخصام، فيبدآن بالاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، ويحرصان على ضبط النفس، وكظم الغيظ، والامتناع عن الوصول إلى مرحلة الغضب الشديد.

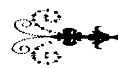
٣ - أن لا يجر الخلاف إلى استدعاء خلافات سابقة: وكأن الموقف تصفية حسابات، هذه النقطة مهمة جداً، وهي أن لا يجر الخلاف إلى استدعاء خلافات سابقة يُزج بها في حلبة الصراع، وإنما يُكتفى بالخلاف الموجود.

٤ - تقدير الخلاف بقدره في القلب: فعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إني لأعلم إذا كنت عني راضية، وإذا كنت على غضبي". قالت: فقلت: من أين تعرف ذلك؟ فقال: " أما إذا كنت عني راضية فإنك تقولين: لا ورب محمد، وإذا كنت غضبى قلت: لا ورب إبراهيم، قالت: قلت: أجل والله يا رسول الله، ما أهجر إلا اسمك.. رواه البخاري ومسلم.

هنا يكمن تقدير الخلاف بقدره، فالسيدة عائشة أخبرتنا بأن أقصى ما تفعله في قلبها حين الخلاف مع النبي صلى الله عليه وسلم هي أنها تهجر اسمه فقط، ولا يتعدى الأمر أكثر من ذلك.

على القلب إذن أن يكون منتبهاً لحجم المشكلة، وألا يترك لها المجال والمساحة لتكبر وتتجاوز.

٥ - تحري الزوجين ما يجري على ألسنتهما: كاجتناب السباب والإهانة أو ما من شأنه تحقير الآخر وتسفيهه، فغالباً ما تنتهي كل الخلافات وتنتهي كل المشاكل ويبقى: أنتَ قلت لي كذا، أنتِ قلت لي كذا، أنتَ حقرتني بكذا، أنتِ أهنتني بكذا، فتبقى هذه الأشياء تنغص



عليهما حياتهما.

إن الشتائم والسباب يجب أن لا تأتي على لسان الإنسان من الأساس، فالمسلم ليس طعاناً ولا لعاناً ولا فاحشاً بذيئاً، ومن باب أولى أن لا يكون هذا الأمر بين الزوجين.

٦ - استحضار "وإذا ما غضبوا هم يغفرون":

إن الله عز وجل لم يذم إنساناً لعدم تحليه بالحلم، ولم يمدحه لعدم غضبه، ولكنه في التعامل مع الغضب امتدح الذين يغفرون عند الغضب، فقال تعالى في وصف المؤمنين: " والذين يجتنبون كبائر الإثم والفواحش وإذا ما غضبوا هم يغفرون".

إن الغضب شعور من الصعب تجاوز وقوعه من الإنسان، لذلك لم يمتدح الله عز وجل غير الغاضبين، وإنما امتدح الذين إذا ما غضبوا هم يغفرون وأعلى من شأنهم، هذه المغفرة مهمة بين بني البشر، وتزداد أهميتها بين الزوجين.

بهذه النقاط يمكن للزوجين أن يقللا الخلافات إلى أكبر درجة ممكنة، وحين يقع الخلاف يمكن إدارته بطريقة تحفظ الزوجين والبيت



ابقي زوجك في البيت

إليك سيدتي... بعض الأساليب لجذب زوجك إلى البيت

يؤكد خبراء الحياة الأسرية أن هروب الزوج من البيت، وقضاء معظم أوقات فراغه في الاستراحات والمتنزهات،

أو في لقاءات مع الأصدقاء يرجع إلى الزوجة في المقام الأول. وينصح الخبراء هؤلاء الزوجات بمحاولة جذب أزواجهن إلى البيت، بتجريب هذه الأساليب:

- عند عودة زوجك من سهرته لا تقابليه ـ كما تقابلينه في كل يوم ـ بوجه عابس، لأنه في هذه الحالة سيزداد بغضاً لك ولن تفلح معه مناقشاتك المتكررة بنفس الأسلوب، وكما يقولون: من الخطأ أن نقوم بنفس العمل ثم تتوقع نتائج مختلفة، ولأنك جربت هذا الأسلوب ولم ينفع فالأجدى تركه نهائياً وعدم إضاعة الوقت في تكراره.

- إذا كان أطفالك في سن يستطيعون التعبير عن آرائهم فحبذا لو تحدثينهم عن والدهم وتحثينهم على أن يطلبوا منه البقاء بجانبهم لأنهم مشتاقون إليه ويحبونه.

- شاركى زوجك اهتماماته.. فإن كان يميل إلى تخصص معين حاولى أن تثقفى نفسك فى ذات التخصص، اقرئي واطَّلعى حتى تتكون عندك حصيلة ـ ولو بسيطة -ومن ثم ناقشيه فيها واسأليه فيما لا تفهميه،فستجدينه تدريجياً يستمع لك ويستمتع بالجلوس معك.

- اكتبى رسالة لزوجك بمشاعرك، واجعلى حبرها أشواقك وأشجانك.. أشعريه بمحبتك له وفرحك برؤيته..وبينى له أن الوقت الذى يقضيه فى الخارج هو وقت اجتماعكما.. وتربية أبنائكما.أشعريه بضعفك عن تحمل المسؤولية لوحدك.. وأنك تتمنين قربه لكم ليسمع أسئلة أطفاله عنه.. وإياك وتوبيخه أو سرد مضار ابتعاده،لأن هذا يشعره باتهامك له بالتقصير،ومن ثم سيغضب.

- أعطه بطاقة دعوة - صنعتها بنفسك - لحفلة صغيرة على العشاء وأطهى له ما يحب من الطعام واعملى برنامجاً ثقافياً ممتعاً،كأن يقوم كل طفل بدور، فأحدهم يقرأ من القرآن والآخر ينشد قصيدة وغيره يعمل مسابقات..الخ.

- اشعرى زوجك بالتغيير فى حياته، فإذا أحس أنك فى كل يوم تغيرين شيئاً فيتحمس للعودة باكراً وربما يقلل من الذهاب أصلاً.

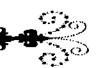
- جددى فى منزلك - بعد خروجه طبعاً - فغيرى أماكن الأثاث وتوزيعه، سواء فى الصالة أو غرفة النوم، فالتجديد يشعر بالانشراح والفرح..

- غيرى تسريحة شعرك وارتدى فستاناً جميلاً من تلك التى لا ترى النور إلا نادراً- فستان سهرة مثلاً- وضعى ماكياجاً كاملاً ليشعر أنك تغيرت بالفعل.

- جددى غرفة نومك: ابدئى بتنويم أطفالك أولاً، ثم غيرى مفرش السرير وافتحى الإضاءة الخافتة، وعطّرى غرفة النوم، أو بخِّريها بنوع جيد من العود.. ومن الجميل صنع طبق خفيف ـ ساندويتشات مثلاً ـ أو طبق من الحلو اللذيذ.. وكأسين من عصير، مزينة بشكل طريف، فحتماً سيفرح وسيكون ذلك دافعاً قوياً للعودة مبكراً.

- اقترحى عليه أن يحضر أصدقاءه عندكم فى المنزل، وأعدى لهم طعاماً شهياً.. فشعورك أنه فى المنزل يخفف كثيراً من الضغط النفسى عليك،كما أنه سيقلل من سهره لكونه فى البيت. ويشير الخبراء إلى أنه ينبغى استعمال واحد أو اثنتين من هذه الطرق فى كل يوم، وليس جميعها فى وقت واحد،واكظمى غيظك إذا لم يستجب لكِ وأقنعى نفسك أنه سيتغير بعد محاولات عديدة، وليس من أول مرة.. فتحملى واصبرى حتى يتم التغيير،وتذكرى دائماً أن زوجك هو جنتك ونارك،وأن حسن تبعلك لزوجك من أفضل ما يقربك إلى الله





سر السعادة الزوجية

الأحضان والعناق ٤ مرات يوميا

فى استطلاع ضم ٤٠٠٠ زوج وزوجة كشف الدكتور لدويج لونستين كبير أخصائى علم النفس التربوى الشهير ان سر الحياة الزوجية السعيدة يكمن فى ان يستمتع الزوجان بقضاء وقت ذى خصوصية معا لا يقل عن ٢٢ مرة فى الشهر الواحد منها ما لا يقل عن سبع ليال يعطرها جو عاطفى حميمى يتسم بالدفء والراحة داخل عش الزوجية وموعدين لتناول العشاء خارج المنزل ويبدو ان المفتاح يتمثل فى الملاطفة والاحتضان التماسا للدفء حيث ان الزوجين اللذين يتعانقان بواقع اربع مرات فى اليوم يصفان حياتهما الزوجية بانها "سعيدة جدا " وفيما يلى وصفة الزواج السعيد والعلاقة الزوجية المستقرة والدائمة :

١ - العناق والاخذ بالاحضان ٤ مرات يوميا

٢ - اللفتات العاطفية بمعدل ٣ مرات فى الشهر

٣ - تناول العشاء فى أجواء رومانسية مرتين فى الشهر

٤ - النزهة العاطفية مرتين فى الشهر

٥ - الهدايا الغرامية مرتين فى الشهر

٦ - الوجبات المقدمة فى المنزل ٣ مرات شهريا

٧ - الخروج الى اماكن الترفيه مرة فى الشهر

٨ - خروج أحد الزوجين بدون رفقة الاخر مرة فى الشهر

٩ - رحلة الاسنجام القصيرة مرتين فى العام

١٠ - العطلة فى الخارج مرتين فى العام

أظن من وجهة نظرى ان النقاط السابقة تعتبر صغيرة جدا اذا ما قورنت بالنتائج الكبيرة التى سنحصل عليها من سعادة زوجية وحياة ترفرف عليها الامان والاستقرار والحب والحنان والاستمرار بين الزوجين





٧ أخطاء
تسبب المشاكل الزوجية و حلولها

سبعة أخطاء يرتكبها المتزوجون حديثاً وتسبب المشاكل الزوجيه وتعيق تمكن العاطفه الزوجيه بين الزوجين يقع العديد من المتزوجون حديثاً في واحدة أو أكثر من هذه الأخطاء، التي يمكن تفاديها بسهولة وبحكمة:

الخطأ الأول: عدم التعامل مع الديون

نعرف بأن الموضوع بعيد عن الرومانسية جداً، لكن هناك الكثير من الأمور المالية المرتبطة بالزواج، لذلك يجب التعامل معها بحكمة منذ البداية. المال هو أول وأخر موضوع يتنازع عليه الشريكان، والذي يمكن أن يؤدي إلى الطلاق المبكر. لذلك كونا صريحين بشأن الأمور المالية منذ البداية.

الحل المقترح

١. تخلص من ديون الزواج أولاً، وإلا ستبني حياتك على أساس ضعيف ومعرض للانهيار في أي لحظة.

٢. صارح الشريك بمبلغ الديون المترتبة عليكما، وكذلك بالمال الذي تملكانه حالياً، أجلا موضوع الأطفال حتى تتمكنا من الحركة بحرية دون قيود مادية.

٣.ابدأ بالتخطيط للمستقبل، اقتصادا في الإنفاق واستثمرا الأموال في مشاريع مربحة ومضمونة؛

الخطأ الثاني: الابتعاد عن الأصدقاء

الأصدقاء هم أساس الزواج الناجح، لذلك يجب أن تحافظ عليهم، حتى غير المتزوجين. سيقدم لك الأصدقاء الحقيقيون الدعم المعنوي والمادي والنفسي خلال هذه الفترة الانتقالية.



الحل المقترح

١. صارح أصدقائك بأنهم عامل مهم وجوهري في حياتك، واخبرهم بأنك لو اختفيت عن الأنظار لفترة زمنية معينة فهذا لا يعني أنك لا تريد صداقتهم.

٢. بالتخطيط لرحلات وحفلات مع الأصدقاء بعد الانتهاء من ضجة العرس.

الخطأ الثالث: عدم ممارسة الجنس

لأن الزواج مشروع قائم على القبول الجنسي، فيجب أن يكون الجنس محوراً أساسياً للزواج. ولكن ٦٠٪ من المتزوجين حديثاً كانوا متعبين ومرهقين للتفكير في الجنس.

الحل المقترح

١. حاولا الذهاب معاً في رحلة إلى مكان هادئ ورومانسي.

٢. حافظا على الحب والمودة، عن طريق التقبيل في الصباح والمساء قبل النوم.

٣. إذا شعرت بأن هناك مشكلة حقيقة، فتحدثا بصراحة عن الموضوع، فقد يكون هناك سوء تفاهم.

الخطأ الرابع: الانطلاق ولكن في الطريق المعاكس

نعم، يبدأ العديد من المتزوجون حديثاً سواء الرجال أو النساء، في الانطلاق في الطريق المعاكس، حيث يبدأون بكسب الوزن الزائد بسرعة، وفقدان الاهتمام بالذات، وهنا تكمن المشكلة حيث يبدأ الطرف الأخر بالشك في إن الشريك على ما يرام.

الحل المقترح:

١. ضعا خطة لتفادي الوزن الزائد منذ البداية، يكسب ٥٠٪ من الأزواج الوزن الزائد خلال شهر العسل بينما يكسب الخمسون بالمائة الآخرون الوزن بعد العودة من شهر العسل. توقفا عن قبول دعوات الولائم، أو توقفا عن تناول كل ما يقدم لكما في هذه الولائم.

٢. إذا كان الوقت قد فات، اشتركا في نادي رياضي، وتعلما تناول الطعام الصحي.

الخطأ الخامس: الأقارب عقارب

يتعرض العديد من الأزواج الجدد لمشاكل مع الأقارب الجدد، بسبب سوء تفاهم، أو ترسبات سابقة، والمهم تفادي هذه المشاكل وعدم السماح للحبة بأن تصبح قبة.

الحل المقترح

١. ضع حدود لعلاقاتك الجديدة بالأقارب. مثلاً لا تسمح لأحد بأن يفرض عليك زيارته أو هديته.

٢. لا تشتم الآخرين ولا تتذمر من تصرفاتهم. أنت تحب عائلتك وهي تحب عائلتها لا داع لفرض الحب بالإكراه. إذا كنت تشعر بالراحة معهم فهذا يكفي.

الخطأ السادس: النقاشات الحادة

لا تعتقد بأن الضرب تحت الحزام سيجلب لك النقاط، فأنت تلعب لعبة خاسرة إذا كان الشريك هو الخصم، فأنتم فريق واحد، وإلا لماذا وقعتما على وثيقة تجبركما على العيش معاً على الحلو والمر.

الحل المقترح

١. التسامح، والمحبة والمودة.

٢. عندما تشعر بأن المعركة على وشك البداية، أهدأ، فكر في العواقب، وفكر في طرق سليمة للتحاور.

٣. لا تناما وأنتما غاضبان، حلا جميع المشاكل قبل النوم، ولا تترك الموضوع عند حد قبلة بريئة، بل خذه إلى المرحلة المتقدمة، والمتقدمة جداً.

الخطأ السابع: الأطفال

يصاب المتزوجون حديثاً وأهلهم بهوس إنجاب الأطفال الآن وليس غداً، كأن الأطفال مختبئون تحت الفراش. إذا كان الزوجان صغيران في السن، فلا داع للاستعجال،



كذلك إذا كان هناك ديون متعلقة بمصاريف الزواج. لا ضير من تأجيل موضوع الإنجاب حتى يكون الطرفان متأكدان من أنهما مستعدان للطفل.

الحل المقترح:

١. دعا قرار الإنجاب لكما فقط. أنتما من سيستيقظ صباحاً لإطعام والتغيير الطفل، وأنتما من سيتحمل نفقته من الولادة حتى الجامعة.

٢. أنتما من يحدد عدد الأطفال، إذا شعرت بأنكما لا تستطيعان التحكم في الموضوع ، فاستشيرا طبيبة تنظيم الأسرة.

٣. ضعا أسس صحية وصحيحة لبناء الأسرة ولا تدعا الأقاويل تعرقل حياتكما. أنتما الأهل الجدد.





اخطاء ترتكبها الزوجات

إن الكثير من السيدات يبحثن عن وسائل لجذب أزواجهن إليهن ولكنهن قد يتناسين البحث عن الأشياء التي يكرهها الرجل فقد تكون من ضمن الأشياء التي تعلمتها لتجذبه إليها ولكن من خلال طريقتها وأسلوبها الخاطئ في بعض المواقف قد تقلب النتيجة من إيجابية لسلبية وذلك لعدم درايتها الكافية بطريقة اتباع واستخدام هذه الوسائل وكم سيدة منا قد وقعت في هذه المواقف لذا قررت أن أضع لكن ولي بعض النقاط التي قد تفيدنا للوصول إلى الحد المطلوب في علاقتنا الزوجية بلا افراط ولاتفريط وهي من خلاصة قرائتي وتجربتي الخاصة متمنية أن تعم الفائدة من خلال أسطري هذه .

أولاً : الرجل ليس بالكائن المعقد الذي يصعب فهمه ولابالكائن التافه الذي من السهل على المرأة أن تقنعه بكلامها لذا فإن هناك بعض المواقف التي تصاب فيها المرأة بالإحراج عندما تحاول إقناع زوجها بها ومثالاً على ذلك :

عندما تذهب المرأة لحفل عشاء أو زيارة ويأتي زوجها إليها ويسألها من كان أجمل إمرأة هناك ؟

طبعاً كما نعرف جيداً أنه من الخطأ أن تأتي الزوجه وتذكر له أن المرأة الفلانية كانت أجمل ولو كانت هي الحقيقة ولكن ما قد نغفل عنه أحياناً أن تأتي المرأة عندما تذكر لزوجها أنها هي أجمل من كان هناك وتبدأ بذكر محاسنها ومساوئ النساء اللاتي كن في ذلك المكان فالرجل ليس بالكائن الغبي ليصدق كل هذا الكلام لأن الرجل يكره الفتاة التي تتحدث عن فضائلها وكأنه لا يوجد لها مثيل

إذاً ما الحل ؟

طبعاً أن تقول كان هنالك كثير من النساء لسن بالسيئات ولكن اليوم كنت أنا الأجمل وتكتفي بهذه الجملة لأن الرجل سيقف عندها ويتأكد من خلال اسلوبها من صدق كلامها



لأنها قالتها بثقة ودون محاولة إقناع بأنها ملاك وكل النساء شياطين لأن الرجل ينتبه بالفعل إلى أسلوب تشويه زوجته لصورة النساء الأخريات، ويكره هذه الصفة فهو يحب أن يرى امرأته واثقة من نفسها ولا يهمها الحديث عن النساء الأخريات .

ثانياً : إن الرجل يحب أن يشعر بأن المرأة تحتاجه في أغلب الأحيان ولكن ممايكرهه الرجل أيضاً المرأة التي تأتي باكية شاكية تطلب الدعم العاطفي بشكل مستمر ومثالاً على ذلك :

عندما تأتي المرأة ترتعد خوفاً إلى زوجها نتيجة بقائها وحيدة وترجوه باكية بأن لا يدعها وحيدة بعد اليوم فهي تخاف من الوحدة فإن الرجل سيمل من احتياجها المستمر له إذاً ماالحل ؟

يجب على المرأة أن تجعل الرجل يحس بإحتياجها إليه ولكن دون إلحاح منها في طلب ذلك الشعور حتى لايحس بالنفور تجاهها لأن الرجل بطبعته يحب المرأة المدللة التي تحتاج إليه لكنه بالمقابل لايحب المرأة التي تشعر بعدم الأمان وذلك قد يكون بسبب حدث في حياتها أو بسبب نقطة ضعف لديها فلذا يجب على المرأة أن تجعل طلبها للأمان من زوجها بشكل مختلف من مرة لأخرى وتكون تتدلل عليه لا بحالة من الخوف والرعب والبكاء محاولة السيطرة على مخاوفها والتغلب عليها .

ثالثاً : إن الرجل يحب المرأة التي تدلل نفسها ولا تبخل عليها بشئ ولكنه بالمقابل يكره المرأة التي تشتري كل ماتشتهي ومثالاً على ذلك :

عندما يكون الرجل يمر بضائقة مادية وتحتاج لأغراض شخصية ضرورية فذهب واشترت هذه الأغراض وبينما هي بالسوق أعجبها شئ آخر لاتحتاجه ولكنه شد انتباهها وتريد امتلاكه وأخبرت زوجها بذلك فلو اشترته ستضع زوجها بضائقة مادية أكبر.

إذاً ماالحل ؟

تشتري كل ماتحتاجه وتحاول قدر المستطاع أن لا تضيق عليه مادياً لكن بالمقابل لا تشتري هذا الغرض بالوقت الحالي ولكن تخبر زوجها بأن هذا الشئ أعجبني و أريد



امتلاكه وأنا سأحتاجه بالأيام المقبلة فلابد توضيح احتياجها لذلك الغرض فالرجل لا يحب التسوق الجائر الذي لا يبقى ولا يذر كما أنه لا يحب المرأة التي لاتدلل نفسها إذا لابد أن تمسكي العصا من المنتصف في أغلب أمورك.

رابعاً : إن الزوج يحب المرأة التي لا تسمح لأحد باهانتها حتى وإن كان هذا الشخص من أهله لكن بالمقابل يكره المرأة التي تستحدث المشاكل مع أهله من توافه الأمور مثال ذلك:

عندما تأتي المرأة لزوجها وقد أغضبتها أمه بكلمة قد تكون بسيطة ولكن المرأة لم تتغاضى عنها لتثبت لزوجها أنها لاترضى بأن تهان أبداً فتبدأ بإلقاء كلام سيئ عن أهله وبالتالي يبدأ الزوج بالحيرة بين حب أهله وحب زوجته مما يقلل احترامه وحبه لها إذاً ماالحل؟

إذا كان الخطأ الذي اقترفته والدة زوجها بسيط ومن غير قسط فمن الأفضل أن تتغاضى عنه لأنه لم يمس كرامتها ولأنها بمثابة الوالدة لها وإن كان الخطأ كبيراً فلتحاول ذكره لزوجها دون أن تجرح مشاعره ودون ذكر مساوئ أهله له فإن الزوج لايحب المرأة التي تتكلم عن أهله بسوء لأنها تجعله في حيرة من أمره بينها وبين أهله وبالمقابل تحاول الإبتعاد لفترة بسيطة عن والدته وذلك لجعل الأمور تهدأ قليلاً ولو ذهبت إليها بهدية بسيطة ستفرح والدة زوجها بذلك وستعرف مدى خطأها وستعرف قيمة زوجة ابنها وبذلك كسبت حب زوجها واحترامه لها ولحسن تصرفها وكسبت حب وثقة والدة زوجها التي ستصبح لها أماً ثانية .

خامساً : كلنا نعلم أن الزوج لا يحب المرأة التي تنهمك في أعمال المنزل وتنسى نفسها وتسخر نفسها لخدمته ويمل منها بسرعة لكنه بالمقابل لايحب المرأة التي لاتهتم بطعامه وشرابه وهندامه ونظافة بيته والعناية بأطفاله مثال ذلك :

إمرأة تهتم بنفسها جيداً وبملابسها ونظافتها وشكلها ولا يأتي زوجها من خارج المنزل إلا وهي بكامل أناقتها ورائحتها العطرية التي تملأ المنزل لكن بالمقابل لاتهتم بإعداد الطعام له ولا بتوفير الراحة له وقت النوم ولا بترتيب منزلها بالشكل المستمر وتضايقه في أوقات نومه مثل أن ترفع صوت التلفاز أو تقوم بتشغيل المكنسة الكهربائية فهذه المرأة لا يحبها

الرجل رغم كل هذا الأهتمام بنفسها ويسئم منها وقد يهجرها

إذاً ما الحل ؟

يجب أن تهتم المرأة بنفسها ولا تتكاسل أو تبخل على نفسها بالإهتمام لكن بالمقابل يجب أن تهتم بزوجها بأكله وشربه ونظافة بيته وطعامه وتوفيرالهدوء له بوقت نومه فهذه المرأة هي التي ستجذب زوجها لها لقدرتها على الإهتمام بنفسها وشؤون زوجها دون أن تهضم حق نفسها عليها .





كيف تبرجمين زوجك على الموافقة ؟

هُنا صديقاتي أساليب جديدة وهامة في تغيير طريقة كل زوجة في طلب ما تحتاجه وتستحقه من زوجها وحتى تكون الصورة كاملة وشاملة كما ينبغي تدرّبي على طلب المزيد من زوجكِ .. ولكن بالطريقة الصحيحة !.

تدربي على طلب المزيد حتى عندما تعلمين أنه سيقول لا !

قبل أن تحاولي طلب المزيد من زوجك ، تأكدي من أنه يشعر بالتقدير لما يقوم بتقديمه . وبالإستمرار في طلب دعمه دون أن تتوقعي منه أن يفعل أكثر مما يفعله فلن يشعر فقط بإنه مقدّر ولكن أيضاً مقبول .

وعندما يتعود على سماعك تطلبين دعمه دون أن ترغبي في المزيد ، يشعر بإنه محبوب في حضورك . ويشعر بإنه ليس من الواجب عليه أن يتغير لينال حبك . عند هذه النقطة سيكون مستعداً لأن يتغير ويقوم بتقوية قدراته لكي يدعمك .

في هذه الخطوة عليك أن تجعلي زوجك يدرك أن بإمكانه أن يقول لا وأن يتلقى في نفس الوقت حبك . فعندما يشعر بإن في إستطاعته أن يقول لا حين تطلبين المزيد ، سيشعر بإنه حر في أن يقول نعم أو لا

ضعي في ذهنك أن الرجال أكثر إستعداداً لأن يقولوا نعم إذا كانت لهم الحرية في أن يقولوا لا ! .

* لنخوض غمار الموضوع بتركيز أعمق

من المهم أن تتعلم النساء كيف يطلبن الدعم وكيف يتقبلن الرفض كجواب . إن

الزوجات عادةً يستشعرن حدسياً جواب شريكهن

فإذا شعرن بإنه سيقاوم طلبهن ، فسوف يتراجعن ولن يبالين بإن يطلبن . بدلاً من ذلك سيشعرن بإنهن مرفوضات . وبالطبع لن تكون لدى الزوج أية فكرة عما حدث - كل هذا يدور في عقلها .

في هذه الخطوة إنطلقي وأطلبي الدعم حتى لو شعرت بمقاومته حتى ولو كنت تعرفين بأنه سيقول لا .

على سبيل المثال : يمكن أن تقول الزوجة لزوجها وهو يشاهد الأخبار بتركيز : "هل من الممكن تساعدني في نقل الأكياس" ؟

وعندما تسأل هذا السؤال ، تكون مستعدة مسبقاً لأن يقول لا ربما يكون قد فوجئ تماماً لأنها لم يحدث أن قاطعته بطلب كهذا من قبل وستراه يختلق الأعذار مثل : " ألا ترين أنني أشاهد التلفاز ؟ "

أو " ألا تستطيعين القيام بذلك بمفردك " ؟ ربما تشعر هي بأنها تريد أن تقول : " بالتأكيد أستطيع . ولكني دائماً أقوم بكل شيئ هنا . أنا أحب أن أكون خادمة لك . أريد بعض المساعدة . "

عندما تطلبين وتشعرين بأنك ستتلقين الرفض ، جهزي نفسك للإجابة ولتكن لديك إجابة جاهزة مثل : "حسناً" "مفيش مشكلة" " طيب " .

من المهم أن تطلبي ومن ثم تتصرفين وكأنه لا حرج بالنسبة له أن يقول لا . تذكري أن تجعلي رفضه مأموناً . إستعملي هذا الأسلوب في الحالات التي لا يكون فيها بأس حقاً أن يقول لا .

بعض الأمثلة :

الوقت المناسب للطلب:

زوجك مشغول جداً ومنهمك في مشروع مهم أنت لا تريدين أن تشتتي إنتباهه لأنك تشعرين بمدى تركيزه ولكنك تريدين أن تتحدثي معه . أنت تشعرين عادة بمقاومته ولا



تطلبين بعض الوقت .

ما يجب قوله:

تقولين : "هل من الممكن أن نتحدث قليلاً أو هل من الممكن أن تقضي بعض الوقت معي ؟ " . إذا قال لا ، قولي بلطف وبساطة " حسناً " .

الوقت المناسب للطلب

يريد أن يذهب لرؤية أصدقائة وأنت تريدين أن تذهبي للعشاء خارجاً . أنت عادةً تشعرين برغبته في الذهاب لزيارة أصدقائه ولا تهتمين بسؤاله أن تذهبا للعشاء خارجاً.

ما يجب قوله

تقولين : " هل تأخذني الليلة للعشاء خارجاً ، إنني أحب أن أكون معك " .

إذا قال لا ، قولي بلطف وبساطة : " حسنا " .

الوقت المناسب للطلب

أنتما متعبان وتستعدان للذهاب للفراش . والقمامة ستُجمع في صباح الغد . أنت تشعرين كم هو متعب ، لذا أنت لا تطلبين منه أن يجمع القمامة .

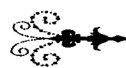
ما يجب قوله

تقولين : " هل تجمع القمامة ؟" إذا قال لا ، قولي بلطف وبساطة : "حسناً " .

في الأمثلة السابقة كوني مستعدة لأن يقول لا وتدربي على أن تكوني متقبلة واثقة . إقبلي رفضه وكوني على ثقة من أنه سيقدم دعمه لو كان يستطيع . في كل مرة تطلبين المساندة من الزوج ولا تعتبرينه مخطئاً بقوله لا . سيكون أكثر إستجابة لطلبك . بمعنى أنك بطلبك دعمه بإسلوب محبب فأنت تساعدينه على تقوية مقدرته على إعطائك المزيد مستقبلاً .

تدربي على الطلب التأكيدي !

بمجرد أن تكوني قد تدربتي على الخطوة الأولى ، وتمكنت بلطف أن تتقبلي الرفض .



فأنت مستعدة للخطوة التالية . في هذه الخطوة تعزمين بكل قوتك على أن تحصلي على ما تريدين أنت تطلبين دعمه ، وإذا بدأ بإختلاق الأعذار ومقاومة طلبك لا تقولين حسناً . إنك بدلاً من ذلك يجب أن تبدأي وتتدربي على إعتبار أنه لا بأس بأن يقاوم ولكن تستمرين منتظرة منه أن يقول نعم .

إن فن الطلب التأكيدي هو أن تبقي صامته بعد أن تتقدمي بطلبك وبعد أن تكوني قد طلبتي ، توقعي منه أن يعبس ، ويتأوه ويتذمر ، ويتمتم ، ويدمدم . وتذكر كلما كان الرجل مُركزاً في ذلك الوقت ، كلما دمدم أكثر ! . أن دمدمات الزوج في تلك اللحظة عرض لمدى تركيزه في الوقت الذي يطلب منه الدعم .

والنساء عادة يسئن تفسير دمدمات الرجل . إنها تفترض خطأ أنه غير مستعد لتلبية طلباتها . هذا ليس هو الحال . إن دمدماته دلالة على أنه مستعد لأن يأخذ طلبها بعين الإعتبار . ولو أنه لم يكن يفكر في طلبها فأنه سيقول بهدوء شديد لا .

سيمر الرجل بمقاومة داخلية لتحويل إتجاهه من الأمر الذي يركز عليه إلى طلبك . وسيحدث الرجل ضوضاء غير عادية مثل طرق الباب بشدّة . وبتجاهل دمدماته ستختفي بسرعة .

قصة واقعية رائعة

يقول أحدهم :

" لقد أصبحت واعياً بهذه العملية للمرة الأولى عندما طلبت مني زوجتي أن أحضر حليباً عندما كنت في طريقي إلى الفراش . أتذكر أنني كنت أدمدم بصوت مسموع . وبدلاً من مجادلتي ، بقيت منصتة . ثم أخيراً أحدثت ضوضاء مدوية في طريقي إلى الخارج ، وركبت سيارتي ، وذهبت إلى المتجر .

ثم حدث شيئ يحدث لكثير من الرجال ، شيئ لا تعرف عنه الكثير من النساء . حين إقتربت من هدفي ، الحليب ، تلاشت دمدماتي وبدأت أشعر بحبي لزوجتي وإستعدادي للدعم . بدأت أشعر مثل رجل طيب . صدقوني لقد أحببت هذا الشعور .

وعندما عدت بالحليب . كانت سعيدة برؤيتي . ضمتني وقالت : " شكراً جزيلاً حبيبي " . ولو أنها تجاهلتني فلربما كنت مستاءة منها لقد لاحظت رد فعلي على تقديرها وسمعت نفسي تفكر قائلة :" يا لها من زوجة رائعة حتى بعد أن كنت مقاوماً لها ومدمدماً لا تزال تحبني وتقدرني " .

في المرة التالية التي طلبت مني زوجتي أن أشتري الحليب دمدمت أقل . وحين عدت قدرتني أيضاً . وفي المرة الثالثة قلت آلياً : " حسناً " . وبعد أسبوع لاحظت أن كمية الحليب قليلة فعرضت عليها أن أقوم بإحضاره . لقد برمجني حبها على أن أقول نعم !!

أحد العناصر الرئيسية للطلب التأكيدي هو أن تبقي صامتة بعد أن تكوني قد طلبت الدعم . إسمحي لشريككِ أن يحل مقاومته كوني حذرة من إستنكار دمدمته .

إن النساء – دون علم – يكسرن الصمت ويفقدن قوتهن بإطلاق تعليقات مثل :

" أو ، إنس الموضوع " .

" لماذا ترفض لقد قمت بالكثير اليوم وأنا متعبة " .

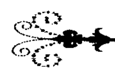
" إنني لا أطلب منك الكثير " .

" سيأخذ منك الأمر عشر دقائق فقط " .

" هل تقصد بأنك لن تقوم بالأمر من أجلي " وهكذا ، وهكذا ، وهكذا . فعندما يدمدم الزوج تشعر هي بالرغبة في الدفاع عن طلبها وتقوم خطأ بكسر الصمت . وتتجادل مع شريكها في محاولة لإقناعه بإنه يتوجب عليه القيام بذلك . وسواء أقنعته أم لا فسيكون أكثر مقاومة في المرة المقبلة .

ولكي تعطيه فرصة تلبية طلباتك أطلبي ثم توقفي دعيه يدمدم ويقول أشياء . فقط أنصتي . لا تعتقدي خطأ أنه سيحمل هذا ضدك . إنه لا يستطيع ولن يحمل هذا ضدك ما دمت لم تصري أو تتجادلي معه .

سيحدث في بعض الأحيان أن لا يقول نعم . أو ربما يحاول أن يجادل ليتخلص بطرح



أسئلة عليك . كوني حذرة ربما يسألك خلال توقفك أسئلة مثل :

ما يقوله لمقاومة طلبها : " ليس لدي وقت . ألا تستطيعين القيام بذلك ؟ "

كيف تستطيع هي أن تستجيب بطلب تأكيدي " وأنا أيضاً مستعجلة . هل تقوم بذلك من فضلك ؟ " ثم إبقي صامتة مرة أخرى

ما يقوله لمقاومة طلبها : " لا ، لا أريد القيام بذلك "

كيف تستطيع هي أن تستجيب بطلب تأكيدي " سأكون ممتنة حقاً . هل تقوم بذلك من أجلي ؟ " ثم إبقي صامته مرة أخرى

ما يقوله لمقاومة طلبها: " أنا مشغول . ماذا تفعلين أنت ؟ "

كيف تستطيع هي أن تستجيب بطلب تأكيدي: " وأنا مشغولة أيضاً . هل تقوم بذلك من فضلك ؟ "

ثم إبقي صامته مرة أخرى

ما يقوله لمقاومة طلبها : " لا . لا أشعر بالرغبة في القيام بذلك "

كيف تستطيع هي أن تستجيب بطلب تأكيدي " وأنا لا أشعر بالرغبة في القيام بذلك أيضاً .هل تقوم بذلك من فضلك ؟ "

ثم إبقي صامته مرة أخرى

لاحظي أنها لا تحاول إقناعه ولكنها ببساطة تُجارى مقاومته فإذا كان مُتعباً لا تحاولي إثبات أنك أكثر تعباً وبالتالي يجب عليه أن يساعدك تجنبي دوماً اعطاءه أسباباً توجب عليه أن يقوم بذلك تذكري ، أنت فقط تطلبين ولا تطالبين

إذا إستمر يقاوم مارسي الخطوة الأولي وتقبلي بلطف رفضه كوني متأكدة من أنك لو تمكنت من التخلي هذه المرة سيتذكر كم كنت لطيفة وسيكون أكثر إستعداداً لدعمك في المرة المقبلة وكلما تقدمتِ ستجربين نجاحاً أعظم في طلب دعمه والحصول عليه . وتذكري أنه من الضروري ممارسة جميع الخطوات المذكورة



لماذا يكون الرجال حسّاسين للغاية؟

ربما تسألين نفسك لماذا يكون الرجال حسّاسون للغاية حين يطلب منهم الدعم . إنه ليس بسبب أن الرجال كُسالى ولكن بسبب أن لديهم حاجة عظيمة إلا أن يشعروا بالتقبل .

وأي طلب لأن يُكثر أو ليعطي المزيد ربما يوحى له بأنه ليس مقبولاً كما هو .

وعن طرق تعلم طلب الدعم بطريقة صحيحة فأنت لست فقط تساعدين زوجك على أن يشعر بإنه محبوب ولكن أيضاً تضمنين أن تحصلي على الحب الذي تحتاجين إليه وتستحقينه.





فهرس

